Die

Tief-Einathmung,

ihre

Anwendungsmethode zur Förderung der Gesangskunst, sowie zur Heilung verschiedener Krankheiten,

insbesondere der

Schwindsucht.

Von

Sophia Marquise A. Ciccolini.

DRESDEN,
Verlag von E. Pierson's Buchhandlung.
1880.

Die

Tief-Einathmung,

ihre Anwendungsmethode zur

Förderung der Gesangskunst,

sowie zur Heilung verschiedener Krankheiten, insbesondere

der

Schwindsucht.

Von

Sophia Marquise A. Ciccolini.

Dresden,
Verlag von E. Pierson's Buchhandlung.
1880.

Den Herren

Aerzten und Pädagogen

widmet diese Schrift

als einen geringen Beweis ihrer besonderen Hochschätzung
und Verehrung

die Verfasserin.

Motto:

Il y a là une vaste et inexplicable lacune dans l'art medical. On ne peut guère attribuer cet oubli qu'à l'ignorance des procédés de la gymnastique médicale de l'Antiquité et à la part trop importante, trop exclusive, et pourtant si rarement efficace qu'ont prise les sciences accessoires dans la thérapeutique moderne.

M. N. Dally.

Möchten nun bald gewiegtere Männer der Wissenschaft sich auch mit der Ausfüllung dieser Grube beschäftigen.

Dr. A. C. Neumann.

Vorwort.

Dieses anspruchslose und wenig umfangreiche Büchlein hat eine grosse und wichtige Aufgabe zu erfüllen.

Es soll als Leitfaden dienen zu den vielen von wahren Menschenfreunden verfassten Schriften, auf welche unser Jahrhundert, als auf eben so viele grosse Beweise intellectuellen und moralischen Fortschrittes, stolz hinzublicken alle Ursache hat.

Es soll die in jenen Schriften enthaltenen Lehren dem Laien zu seinem grösseren Nutzen zugänglich machen.

Es soll einem jeden Leser den Schlüssel darreichen zur gesündesten und möglichst kräftigen Entwicklung der Athmungsorgane sowohl, wie des ganzen Körperbaues.

Es soll Gesunden, und Kranken insbesondere, willkürlich tief athmen lehren, sie Alle zu Athemkünstlern heranbilden.

Es soll schliesslich das Geheimniss der altitalienischen Kunstgesangsschule enthüllt darlegen und die Gesangskunst ebenso in der Dilettanten- wie in der Künstlerwelt befördern.

Es soll mit einem Worte der ganzen gesunden und leidenden Menschheit zu Nutzen und Freude dienen.

Möge es daher seitens des deutschen, menschen- und kunstliebenden Publikums freundlich aufgenommen und ihm in seiner hochwichtigen Sendung Hülfe, Schutz und Unterstützung werden, damit nicht vergeblich ihr wohlwollendes Interesse kund gegeben habe

die Verfasserin.

Motto: Indem die Function der Lunge an sich unvollkommen ist, dabei nicht gehörig geübt, auf der Höhe der Energie erhalten wird, das Organ seine Widerstandsfähigkeit verliert und in seinem Bildungsprocesse beschränkt wird, entstehen bei der Wichtigkeit der Function die mannigfaltigsten Krankheiten in den Lungen sowohl wie in dem übrigen Körper im Verhältniss zu den Krankheitsanlagen. Vor Allem entsteht Schwindsucht.

Dr. Fr. Bicking.

Seitdem ich, vor ungefähr drei Jahren, meine Forschungen über die tiefe Athmung in holländischer Sprache niederschrieb und herausgab ([1]), ist es mir unzählige Male vorgekommen, dass ich gefragt wurde, was mich denn eigentlich dazu veranlasst habe, über eine Sache zu schreiben, die so weit ausserhalb des herkömmlichen weiblichen Denkkreises liegt.

Diese sehr berechtigte Frage sei hiermit zuförderst meinen freundlichen Lesern beantwortet.

Von der Natur mit einer aussergewöhnlichen Anlage zur Gesangskunst begabt, benutzte ich die erste Gelegenheit, welche mir ein Aufenthalt im Auslande darbot, um meine Stimme auszubilden. Ich nahm Unterricht beim ersten Lehrer eines berühmten Conservatoriums.

Ueberraschend waren die Fortschritte, die ich in kurzer Zeit machte. Während der ersten sieben Monate hatte ich bei meinem Lehrer bereits die dramatischen Arien aus den Opern die „Stumme von Portici“, die „Jüdin“, „Robert der Teufel“, „Ferdinand Cortez“, die „Hugenotten“ u. a. gesungen. Nach achtmonatlichem Studium hatte ich meine Stimme verloren, oder vielmehr war ich unfähig geworden, sie zum Singen zu gebrauchen. Halsschmerzen, Brustschmerzen, ein unbeschreibliches Gefühl von Ermüdung waren die traurigen Folgen eines jeden erneuerten Versuches, den ich machte, um meine Studien fortzusetzen.

Ich erinnere mich unter allen qualvollen Empfindungen, deren ich damals unterworfen war, besonders eines Gefühls wie das Emporheben einer innerlichen Last.

So laborirte ich ungefähr drei Jahre lang, ich consultirte verschiedene Aerzte, befolgte ihren Rath, widmete mich der Pflege meiner Gesundheit, wendete mich an die ersten Coriphäen der Gesangskunst, sang unter ihrer Leitung, aber immer wieder standen wir vor demselben Räthsel, dem Ueberschlagen des Tones, der mich zur Verzweiflung brachte, und den schon erwähnten physischen Beschwerden, die mich stets aufs Neue zur Ruhe und Schonung der Stimmorgane nöthigten, eine Schonung, die sich jedoch ebenfalls als erfolglos erwies, da ein jeder abermalige Versuch zu singen unvermeidlich wieder die vorerwähnten Folgen nach sich zog.

Man stelle sich meine Lage vor; ich befand mich im Besitz einer kräftigen, klangreichen Stimme von 2½ Octaven Umfang und konnte sie nicht zum Gesang anwenden.

Von der Ueberzeugung ausgehend, dass der Grund

dieser Erscheinung in einer naturwidrigen Anwendung der den Ton bildenden Organe liege, wendete ich mich nun an einige der berühmtesten Gesanglehrer in Paris, doch nur, um mir immer wieder dasselbe wiederholen zu lassen: „Ruhe, Entsagung des Gesanges auf einige Zeit."

Ich überlasse es meinen Lesern zu beurtheilen, welchen Eindruck dieser Rath auf mich machte, nachdem ich mich schon drei Jahre lang dieser Cur unterworfen gehabt.

Indessen den Muth raubte man mir nicht.

„Suche und du wirst finden," sagte ich mir.

Ich suchte und ich fand. Mein guter Stern führte mich zu Herrn Wartel, in dessen Schule die Sängerinnen Trebelli, Nilson, Marie Rose, Montbelli und viele Andere ausgebildet worden sind.

Nachdem ich zwei Monate bei ihm studirt, theilte mir mein Lehrer mit, dass ich unter seiner Leitung nach einjährigem Studium für die künstlerische Laufbahn fertig sein würde.

Dies lag nicht in meiner Absicht; ich wünschte nur singen, zu jeder Stunde, die mir von der Natur geschenkte Gabe zu meinem und Anderer Vergnügen gebrauchen zu können, und dass mir dieses Glück zu Theil wurde, verdanke ich einem dreimonatlichen fast täglichen Unterricht des grossen Meisters Wartel.

Ich konnte wieder singen! —

Wisst ihr, meine verehrten Leser, was es heisen will, singen oder nicht singen zu können?

Dem Ausspruch einer unserer niederländischen Schriftstellerinnen, Mina Krüsemann nach, ist das „Singen oder Nichtsingen", ungefähr Shakespeares „To be or not to be" gegenüber zu stellen.

„Singen ist Leben," schreibt sie. Ja, nur wer gesungen hat, weiss, wie herrlich das Leben, wie es für uns und für Andere ein Glück sein kann!

Was hatte nun Wartel gethan, um mich wieder in den Besitz meiner Stimme zu setzen?

Er hatte mir bei meinem ersten Besuche gesagt: „Vous reposer, Madame, c'est ridicule! Ce n'est par pour le faire dormir, que la nature vous a douée d'un si bel organe. Il faut chanter, mais bien chanter, sous la direction d'un maitre, non pas d'un bourreau!"

Hart wird dieses Wort klingen in den Ohren Desjenigen, der mit der meinigen viele Stimmen ruinirt hat.

Er ist nicht der Einzige, der ohne einige Kenntniss, weder vom menschlichen Organismus im Allgemeinen, noch im Besonderen von dem herrlichen Organ, welches seiner Leitung anvertraut ist, dieses systematisch zu Grunde richtet; ohne die Unzahl Jener zu erwähnen, die dasselbe zwar nicht geradezu verderben, doch es auch nicht zur grösstmöglichsten Ausbildung, deren es von Natur befähigt ist, zu bringen wissen.

Es möge indessen auch widerhallen in den Ohren Derjenigen (Directoren von Conservatorien etc.), welche als Gesangslehrer Männer anstellen, deren übrigens zwar kräftiger Organismus nicht die Anstrengungen einer künstlerischen Gesangslaufbahn zu ertragen vermochte, und damit den thatsächlichen Beweis liefern, dass sie nach einer schlechten Methode singen, weil doch das Singen der Gesundheit förderlich und sowohl schwächlichen, wie gesunden und kräftigen Naturen zuträglich ist.

Stephan de la Madeleine, der berühmte und gewissenhafte Gesanglehrer in Paris, erzählt den Fall, das er einem an Schwindsucht leidenden jungen Mädchen durch vorsichtige Gesangsübungen nicht nur die völlige Ge-

sundheit wiedergegeben, sondern auch eine verhältnissmässig gute Stimme in ihr entwickelt habe, welche sie früher gar nicht besessen.

Wer das Singen nicht vertragen kann, singt schlecht; schlecht in so fern, als sein Gesang mehr künstlicher Art ist, er nicht naturgemäss singt, das heisst nicht Gebrauch macht von den herrlichen Mitteln, die die Natur zu seiner Verfügung gestellt hat.

In diesem Falle befand auch ich mich, ehe ich mich Wartel's Leitung überliess.

Wem ich das Glück verdankte, meine natürlichen Mittel wieder gebrauchen zu können, und wem ich es ewig danken werde, wusste ich, als ich Wartel verliess. Wodurch ich es ihm verdankte, war mir ein Geheimniss geblieben.

Wartel, der damals ca. siebzigjährige Maëstro, der seine Schüler noch oft durch seine klangreiche Stimme erfreute, hatte eine sehr mysteriöse und ingeniöse Unterrichtsmethode, die er, wie er uns sagte, von den alten italienischen Meistern übernommen. Er liess uns mit geschlossenem Munde gewisse Uebungen singen, um uns instinctmässig zu seinem Zwecke zu führen, welcher darin bestand, dass er jeden Ton auf einem und demselben Platz angeschlagen und auf der tiefen, der abdominalen Athmung basirt haben wollte.

Ein Beispiel von der Vortrefflichkeit dieser Methode mag hier unter Anderem angeführt sein: Im Jahre 1876 besuchte mich der an der Musikschule in Amsterdam von der Maatschappy tot Bevordering der Toonkunst angestellte Gesanglehrer Daniël de Lange. Er bat mich um einige Unterredungen über die menschliche Stimme und ihre Entwicklung in der Gesangskunst, wovon er thatsächlich nichts zu verstehen behauptete. „Es sind mir,“

sagte er, „so viele junge Stimmen anvertraut, deren Leitung ich nur mit einem Gefühl von Angst übernommen habe, weil ich weiss, wie leicht sie durch eine kleine Unvorsichtigkeit für immer verdorben werden können!"

„Unterredungen, werther Herr, werden Ihnen hier wenig nützen," entgegnete ich ihm; „Sie werden bei mir singen müssen, da man, um Singen lehren zu können, es wenigstens gelernt haben muss."

„Ich habe aber keine Stimme." „Sie bezeugen das Gegentheil, indem Sie mit mir reden."

„Ja, ich habe aber eine sehr hässliche, selbst falsche, in der Jugend, wie es mir scheint, forcirte Stimme."

„Das hat wenig zu bedeuten. Wo kein Mangel an Gehör besteht, so wie man das bei einem bewährten Musiker und berühmten Cellisten wie Sie, voraussetzen muss, ist die falscheste Stimme herzustellen. Das Detoniren entsteht am meisten dadurch, dass man seine Stimmmittel nicht zu beherrschen vermag, dass man sie forcirt oder falsch anwendet."

„Ich habe aber auch wenig Zeit. Meine Lectionen an „Toonkunst" und andere, die Direction verschiedener Gesangsvereine in und ausserhalb der Stadt, werden mir nicht die Muse lassen, mich einem Gesangsstudium zu widmen."

„Auch ich bin sehr beschäftigt. Habe mich ganz den ernstesten Studien gewidmet und stehe im Begriff eine Broschüre herauszugeben, die den uns Beide so sehr interessirenden Gegenstand, das Blühen der Gesangskunst, zum Zweck hat. Sie opfern ihr ein paar Stündchen wöchentlich, die auch ich ihr und Ihnen mit dem grössten Vergnügen widmen werde."

Also wir fingen an. Mein nunmehriger Schüler hatte wirklich eine hässliche, nasale, klanglose und zitternde

Stimme, die er sogar im gewissen Umfange von 3—4 Tönen nicht rein auszulassen vermochte.

Bald verschwanden aber sowohl die so hässlichen, nasalen als falschen Töne.

Seine Stimme gewann an Umfang, an Wohlklang und Kraft, indem er ihr mehr die innerliche Stütze der gediegenen und stark basirten Luftsäule, die nur die willkürliche Tiefathmung uns bietet, gewährte.

Bald unterrichtete er nach meiner Methode, theilte mir seine Erfahrungen und die glücklichen Erfolge seines Unterrichtes mit. Bald auch kritisirte er als Recensent eines vielgelesenen und geschätzten Blattes (Het Nieuws van den Dag) die verschiedenen, meistens schlechten Athmungstypen der Künstler, leider aber ohne einen glücklichen Erfolg für die Armen, indem er vergass, dabei auf meine Athmungsschule aufmerksam zu machen.

Nach dieser Abschweifung bemerke ich, dass ich die tiefe Athmung, die Wartel uns, uns selbst unbewusst, beibrachte, erst viele Jahre später kennen gelernt, nicht nur als die Basis einer gesunden, kräftigen Stimmentwicklung, sondern auch als das sicherste Fundament der seit Jahren empfohlenen Athmungsgymnastik.

Die grosse Kunst beim Singen besteht ja nicht nur im Einathmen grosser Luftmengen, sondern ganz besonders im Innehalten der Luft, im Beherrschen der Ausathmungsmuskeln, die instinctmässig die ihnen von der Natur auferlegte Arbeit fortsetzen, wenn wir dieselben nicht, sei es willkürlich oder unwillkürlich, daran verhindern. Das willkürliche und längere Zurückhalten der Luft ist weit schwerer zu erreichen und erfordert weit mehr Uebung, als das wirkliche tiefe Einathmen. Gewiss auch aus diesem Grunde wurde Ersteres schon vor unserer Zeitrechnung von den alten Gelehrten, die die

Athmungsgymnastik als Gesundheitsmittel anwendeten, so eindringlich empfohlen (²).

Das Innehalten der Luft ist eine Kunst, deren der Sänger sehr bedarf, und es ist daher auch um der Gesangskunst willen sehr zu bedauern, dass die täglichen Athmungsübungen der Alten in Vergessenheit gerathen sind.

Durch Ausübung dieser Tief-Einathmungen und Atheminnehaltungen genas ich einige Jahre später von einer Krankheit, die mein Arzt „eine nervös asthmatische Affection der Athmungsorgane" nannte. Ich hatte das Glück verschiedene, an Kurzathmigkeit Leidende durch Anwendung dieser Respirationsgymnastik von ihren Leiden zu befreien; Leuten, die an Schwindsucht oder Blutauswurf litten, durch die so heilsamen Uebungen der Tiefathmung, welche von Seiten des Kranken auch nicht die mindeste Anstrengung erfordert, grosse Erleichterung zu gewähren; einen zwanzigjährigen Jüngling, der seit seinem siebenten Jahre an heftigen Anfällen von Asthma gelitten hatte, durch Gesangsübungen, (ergo fortwährende Luftinnehaltungen) ganz und gar von diesem beängstigenden Uebel zu befreien und schliesslich einen schon bejahrten, blinden Mann in Amsterdam, der seit vielen Jahren, in Folge grosser Schwäche und Blutarmuth dahinsiechte, durch Ausübung der Tief-Einathmung und Atheminnehaltung in frischer Luft, in einen kräftigen und gesunden Menschen umgewandelt zu sehen; mit einem Worte, ich hatte das Glück, den Nutzen der tiefen Athmung für die Erhaltung von Gesundheit und Leben schätzen zu lernen.

Sollte ich dies Alles in mir verschliessen? Sollte ich dies wichtige, nur wenigen Gesangslehrern und Künst-

lern bekannte, Geheimniss der Kunst, der ganzen Menschheit vorenthalten? Nein. — Zu frisch lebte noch in meinem Herzen die Erinnerung an den tiefen Schmerz, den mir der Verlust meiner Stimme verursacht gehabt. Lebendig traten mir die Hunderte, ja Tausende vielleicht vor den Geist, die ein solcher Verlust um so schmerzlicher traf, da mit ihm die Hoffnung auf eine glänzende Existenz, eine schöne Zukunft verloren ging, und ich beschloss Alles zu thun, was in meinen Kräften stand, um Viele vor diesem traurigen Schicksal zu bewahren; Alles, um die Gesangskunst in der altitalienischen Schule wieder blühen zu machen.

Ich wandte mich zunächst an Aerzte, um durch diese Eintritt in Spitäler, Blindeninstitute und sonstige Wohlthätigkeitsanstalten zu erlangen, was mir auch in so weit glückte, als ich den Directoren, Gesangslehrern und Anstaltsärzten mich mittheilen und ihnen athmen lehren durfte. Alle unsere Physiologen, mit denen ich das Glück einer Unterredung hatte, nahmen meine Mittheilungen mit dem grössten Interesse auf; Alle ermuthigten mich, meine Studien fortzusetzen. Mein ersehntes Ziel aber vermochte ich nicht zu erreichen; keiner unserer Gelehrten wollte die Feder aufnehmen für die gute Sache, die mir so sehr am Herzen lag. Die wohlmeinendsten, und unter ihnen nenne ich dankbar Professor G. J. Mulder, Professor Stokvis in Amsterdam und Doctor Swaving in Arnheim, ermuthigten mich, selbst zu schreiben.

„Il faut faire de necessité vertu.“ Nachdem sich alle meine Bemühungen, eine Feder zu gewinnen, als fruchtlos erwiesen hatten, entschloss ich mich dazu.

Um aber über ein so schwieriges Thema schreiben zu können, musste ich studiren, forschen in den daraufbezüglichen Quellen. Ich musste wieder suchen. Was

ich gefunden, theile ich mit und empfehle es ganz besonders diesmal dem meistleidenden Theile der Menschheit, der Frau, ihr, dem ersten Schlachtopfer so vieler herrschender Wahnbegriffe hinsichtlich Erziehung, Convenienz, Kleidung u. s. w.; ihr, leider, ich muss es gestehen, der Mitursache des welken, matten, verkümmerten Zustandes, der sich in der jetzigen Generation, und ganz besonders in den bessergestellten Klassen kund thut.

Die Natur giebt uns nichts ohne Zweck. Die Gelehrten bestätigen dies dadurch, dass sie z. B. noch immer unermüdet nach der Bestimmung der Milz forschen. Jeder Theil unseres Körpers, auch der kleinste, hat einen Zweck und den Auftrag zum Wohle des allgemeinen, physischen Haushaltes beizutragen. Wir haben unsere Augen und Ohren, Hände und Füsse, um dieselben unbeeinträchtigt zu gebrauchen, und wer unter uns würde wohl so thöricht sein, sein Kind mit halbverhülltem Auge, mit halbverstopftem Ohr oder mit geschlossener Hand durch's Leben gehen zu lehren? „Niemand,“ höre ich mir antworten; „nein, Niemand.“ Die Chinesen zwar verkrüppeln die Füsse ihrer Frauen, sie verkleinern so viel wie möglich die Fusssohlen, die denn doch dienen müssen, um den Körper mit Bequemlichkeit und Grazie durch's Leben zu tragen. „Aber die Chinesen wissen's nicht besser, die Chinesen sind“ . . . . . Die Chinesen, meine verehrten Leser, mögen's nicht besser wissen, und dennoch sind sie viel klüger als wir Europäer. Die Chinesen versündigen sich an der Natur auf eine viel minder bedeutende Weise, als wir es thun. Mit einer viertel, oder einer halben Fusssohle minder als die Natur uns gab, ja selbst ohne Fuss kann man sehr gesund leben. Ohne Lungen ist das Leben auch nicht eine Minute

möglich; und damit, dass wir einer Hälfte oder drei Viertheilen unserer Lungen den so nothwendigen Stoffwechsel unmöglich machen, wie solches die meisten unter uns in den bevorzugten Klassen thun, bauen wir uns und unseren Kindern einen schwachen, elenden, blutarmen, widerstandlosen Organismus und ernähren wir Frauen die Keime zu den vielen Krankheiten, welche der Menschheit in diesem Augenblicke zur Geissel werden und worunter ganz besonders die Lungenschwindsucht, welche nach statistischen Beweisen zwanzig Procent der Menschheit in's Grab stürzt, nicht zu vergessen ist. Denn die Natur giebt uns nichts ohne Zweck, ohne einen sehr nützlichen Zweck. „Sie hat zu jeder Zeit Recht," sagt Goethe, „und da am gründlichsten, wo wir sie am wenigsten begreifen." Sie gab uns eine Anzahl von Lungenzellen, so gross, dass dieselben auf eine Fläche ausgedehnt, vierzehntausend Quadrat-Fuss bedecken würden. Nicht damit wir sie als einen Luxusartikel mit uns umher tragen sollen, gab sie uns diese, sondern weil sie, die wirklich Unfehlbare, diese Oberfläche für nöthig hielt zur Erhaltung von Leben und Gesundheit unseres Körpers. Weil sie die Aufnahme von Sauerstoff und die Ausscheidung von Kohlensäure, die beim Ein- und Ausathmen vor sich geht, auf dieser ganzen Fläche zum Fortbestehen und zum Wohlbefinden unseres Gesammtorganismus für erforderlich erachtete.

„Sie kann auch nicht anders, als ewig recht handeln," sagt der gottbegnadete Dichter weiter, „unbekümmert was daraus erfolgen möge."

Ja, unbekümmert, was daraus erfolgen möge, geht sie ihren Gang, knüpfet sie die unvermeidliche Folge an deren Ursache und ruhig sieht sie, wie seit Jahren und Jahrhunderten, während nun Alles im Fortschreiten be-

griffen zu sein scheint, während die Kenntniss der Menschen von den Naturgesetzen sich immer mehr erweitert, der menschliche Organismus immer schwächer und schlaffer, mit immer mehr Krankheitskeimen belastet in's Leben tritt und immer mehr und mehr den Gelehrten in Erstaunen und in die Lage setzt, sein Krankheitsvocabularium mit neuen Namen zu bereichern. Könnten wir in dieses Vocabularium hineinblicken, es würde uns schaudern, vor der grauenhaften Anzahl von Uebeln und Krankheiten, denen wir ausgesetzt sind. Und gewiss mit mehr Rücksicht und Bescheidenheit würden wir Laien uns über die Kenntniss und die Wissenschaft unserer Aerzte zu urtheilen erlauben.

Es ist nichts seltenes, den oberflächlich Unterrichteten sagen zu hören: „Ach, die Aerzte wissen es auch nicht!" Der Arzt, meine geneigten Leser, weiss vielleicht vieles noch nicht; er weiss aber tausendmal mehr als wir und ganz besonders das, was er uns weise verschweigt, nämlich, dass es oft sehr schwer, beinahe unmöglich ist, die Keime, die wir nicht selten viele Jahre in uns gehegt und gepflegt haben, in ihren zerstörenden Ausbrüchen zu hemmen und die Natur wieder auf den Weg eines den Körperkräften entsprechenden Heilverfahrens hinzuführen.

Der Arzt befindet sich fortwährend vor Räthseln, welche die Natur ihm in Erscheinungen vorlegt, deren Ursachen er nachforschen muss. Eine schwierige Aufgabe, in welcher wir ja suchen sollten ihn zu stützen, worin wir, die wir ja doch am genauesten sowohl über unser Leibes-, wie unser Gemüthsleben unterrichtet sein müssen, ihm aufrichtig und dankbar zur Seite stehen könnten.

Aber vor Allem sollten wir nicht taub sein gegen

die so oft vernommenen Warnungen und Ermahnungen der Aerzte, durch deren Befolgung wir so häufig den allerschlimmsten, aller verheerendsten Krankheiten vorbeugen könnten.

Denn ist es nicht wahr, dass wir Frauen ungeachtet des oft gehörten Abrathens der Aerzte, ungeachtet der uns bekannten Naturgesetze dahin leben, einer Mode fröhnend, welche die Menschheit in's Verderben stürzen muss, unsere Lungen verkrüppeln und in verunstalteten Brustkasten einschliessen, das natürliche Athemholen verhindern, darnach strebend, unseren Körpern eine ganz naturwidrige Form zu geben, die zwar einer antipathischen Thiersorte, der Wespe, aber nicht uns angemessen ist?

Und unbedachtsam bespotten wir die Chinesen, entdecken wir den Dorn in des Bruders Auge, während wir blind sind für den Balken, der unser Auge verunziert.

Wie manchmal ist es mir in meinem Leben vorgekommen, dass ich aus dem Munde von Kränkelnden die Worte hörte: „Wir müssen schliesslich unsern Eltern eine fortwährende Ursache zum Vorwurf und zur Selbstanklage sein, denn ihnen verdanken wir den unglücklichen und schwächlichen Körperzustand, den wir seufzend und keuchend durch's Leben schleppen."

Und es ist so, leider ist es so. Wären nicht schon die Aerzte durch ihre Stellung die mitleidigsten Menschen, wie oft würden die härtesten und herbsten Wahrheiten an unser Ohr klingen; wie oft würden wir, an den Krankenbetten unserer Kinder seufzenden Mütter, hören müssen: „Ihr habt euren Kindern diesen unseligen, siechen Organismus bereitet! Euere Leichtfertigkeit führte es in so jungen Jahren an des Grabes Rand! Ihr habt

mit eurer unglücklichen Schnürmanie und Luftscheu die Natur verhindert, ihre heilsamen Einwirkungen auf euren und eurer Kinder Körper auszuüben. Ihr schufet ihnen diesen Leib, mit welchem sie kränkelnd und siech durch's Leben wandern müssen, mit welchem sie wieder schwache, zu oft lebensunfähige Kinder hervorbringen werden, Kinder, denen sie nicht einmal die erste, so nöthige Nahrung zu bieten vermögen, die die Natur doch so reichlich im geringsten Säugethiere entwickelt; die sie der schlechtstgenährten, armen Arbeitsfrau nicht verweigert, und die sie auch euch geben würde, wenn ihr euch nicht so schändlich an ihren Gesetzen versündigtet."

O dass sie nicht länger gleich so vielen Stimmen in der Wüste unbeachtet verklängen, die Zurufe der zahlreichen Heilkundigen, die sowohl im Familienkreise als in ihren Schriften auf die natürlichen Gesundheitsmassregeln hinweisen, und darunter insbesondere auf die allerbedeutungsreichste, die Beförderung des Gaswechsels in unseren Lungen auf grösstmöglichen Flächenraum ausgedehnt, damit endlich der Natur werde, was ihr, dem Menschen, was ihm zukommt.

Und was haben wir zu thun, um hierauf hinzuwirken? Welch' schreckliches Geld- und Zeitopfer müssen wir bringen? — Wir haben nichts zu thun, als unseren Lungen Raum zu schaffen, und dem Zudrang der Luft in sie nicht entgegenzuwirken. Wir sollen nur unsere Lungen nicht mehr in das kleinste Volumen zusammen pressen und nicht länger Millionen von Luftzellen ihrer Bestimmung entziehen, vergeblich in uns einschliessen und herumtragen. Wir sollen nicht nur die Muskeln unserer Arme und Beine, sondern auch ganz besonders unsere Ein- und Ausmathungsmuskeln beachten, auch sie die ihnen von der Natur auferlegte Arbeit verrichten

lassen, auch sie willkürlich üben, so wie wir die Muskeln unserer Hände und Füsse in der Gymnastik u. s. w. üben, damit auch sie nachher instinctmässig ihr Werk zum Heile unserer Gesundheit vollbringen.

Wir sollen athmen; „das Athmen," so schreibt Doctor von der Deeken(3) (und Doctor Neumann wiederholt diese Erörterungen nicht nur als sehr genial, sondern auch als die richtigsten, die nur im Reiche der Naturwissenschaften ausgesprochen worden sind). „Das Athmen ist ein wirklicher Belebungsakt und das Athmungsbedürfniss, wie es sich in den Sensationen ausspricht, ist ein wirklicher Lebenshunger und ein Beweis, wie ohne fortwährend erneuerte Ladung der Blutsäule mit einer entsprechenden Eigenbewegung alle übrigen Lebensvorgänge sehr bald zum Stocken, ja zum Stillstehen kommen würden."

Man könnte einwenden: „Wir athmen ja fortwährend, ohne zu athmen könnten wir ja nicht leben."

Allerdings, athmen wir unwillkürlich, passiv, wir sollen aber auch willkürlich, activ, athmen, da, wie Professor Lehwess(4) schreibt: „das Vollziehen des Einathmens ganz ohne unser Zuthun nicht, oder nur zu spärlich erfolgt."

Wir sollen athmen, willkürlich, kräftig, oft; wiederholt athmen, und um dies thun zu können, ohne selbst der schwächsten, kränklichsten Constitution die mindeste Ermüdung aufzuerlegen, sollen wir tief athmen lernen und dies in unserem Familien- und Umgangskreise lehren.

Wir sollen zusammenwirken, damit kein neues Jahrhundert eine civilisirte, cultivirte, ja höchst gelehrte Menschheit vorfindet, die die erste und allerunentbehrlichste Lebensverrichtung nicht, sowohl naturgemäss wie künstlich, willkürlich auszuführen vermag.

Dieses ist, meiner festen Ueberzeugung nach, das wesentlichste Mittel, welches uns zu ergreifen geboten wird, um die zahllosen furchtbaren Krankheitskeime, unter diesen insbesondere den Keim der Lungenschwindsucht, die sich, in Folge unserer verkünstelten, naturwidrigen Lebensweise in uns angesammelt haben, auszutreiben.

Wir würden mit der Anwendung dieses Heilverfahrens ja nichts Anderes thun, als der Natur gehorchen, die uns stets zum Athemholen antreibt; ihr nachahmen, wenn sie Fieber, das heisst, eine erhöhte Lebensthätigkeit, Beschleunigung des Respirationsprozesses, anwendet, um Krankheitskeime aus unserem Körper zu vertreiben; ihr helfen, ihr zuvorkommen, um schliesslich die Früchte zu pflücken, die am Baume der Erkenntniss der natürlichen, tiefen Athmung für die Menschheit reifen werden.

Motto: Die Beschaffenheit der Luft, welche eingeathmet wird, erhält erst durch die Gymnastik des Athmens ihre Bedeutung. Man schickt Kranke nach gesunden Gegenden, doch was kann es helfen, wenn die Luft derselben nicht hinlänglich in das Organ dringt? Die Luft allein dehnt die Lunge nicht aus und der Nutzen der mechanischen Ausdehnung überwiegt den Vortheil einer sogenannten gesunden Gegend.

Dr. Fr. Bicking.

„Chi va piano va sano," mit diesen Worten, die sich in deutscher Sprache mit: „Wer langsam geht, geht sicher" wiedergeben lassen, eröffnete ich in meiner bereits erwähnten Broschüre das Ergebniss meiner Forschungen über die tiefe Athmung, ihren Einfluss auf die Gesundheit und die Gesangskunst. Die Natur dient uns darin zum Vorbild. Langsam und sicher entwickelt sie jedes Samen- und Sandkorn; langsam und sicher gestaltet sie in unserem Inneren die winzigen, fast unmerkbaren Keime, die häufig in Gestalt verheerender Krankheiten vor unseren erstaunten Augen zum Ausbruch gelangen. Langsam und sicher gestattet sie uns, in ihre Schatzkammern hineinzublicken, unser Wissen, auf die Thatsache gegründet, in die Erfahrung zu tauchen, aus welcher eben langsam und sicher die Erkenntniss, die Mutter der Weisheit geboren wird.

So auch errichtete die Menschheit das Gebäude der Wissenschaft. Gar langsam und sicher erhebt sich jener stolze Tempel, dessen Gipfel sich zwar schon hoch emporragend unsern Blicken darstellt, dem aber dennoch wohl manches Steinchen zur Vollendung fehlen mag.

Willkommen muss daher Derjenige sein, der auch nur ein Sandkörnchen zum Weiterbau beizutragen vermag. Und willkommen ist er, wenn auch nur ein einfacher Laie, in den wissenschaftlichen Kreisen. Ich hatte das Glück mich hiervon zu überzeugen, als ich vor mehreren Jahren meine Erfahrungen hinsichtlich der Athmungs- und Gesangskunst verschiedenen unserer niederländischen Physiologen mittheilte und von ihnen stets ermuthigt, stets belehrt und schliesslich angespornt wurde, meine Mittheilungen durch den Druck der Oeffentlichkeit zu übergeben.

Wie unmöglich mir dies auch schien, ich folgte ihrem Rath, ich gab mich einem schweren, mühsamen, aber doch schönen Studium hin und hatte das Glück, immer von Neuem gestützt von den ehrenwerthesten Männern der Wissenschaft, unter denen ich nochmals mit innigem Dankgefühl den hochgelehrten Herrn Professor G. J. Mulder zu erwähnen nicht unterlassen kann, innerhalb eines Jahres eine Schrift zu verfassen, die von unseren hervorragendsten Zeitschriften und Journalen anerkannt und der Aufmerksamkeit der Physiologen empfohlen wurde.

Dieser edle Mann, Doctor der Medicin, Professor der Chemie an der Universität zu Utrecht, Verfasser verschiedener hochgeschätzter wissenschaftlicher und populärer Werke, obgleich alt, krank, ja selbst beinahe erblindet, entzog sich nicht einer lebhaften Correspondenz mit mir einfachen und ihm persönlich unbekannten Frau. In

einer grossen Anzahl von Briefen, die er seiner überhandnehmenden Augenschwäche wegen nur zu dictiren und zu unterzeichnen vermochte, ermuthigte er mich bei meinem mühsamen Studium, belehrte mich mit der grössten Geduld; mehrere Male unterzog er sich der Mühe, sich mein Manuscript vorlesen zu lassen, ja selbst es mit seinen Correcturen zu versehen und mir seine Anmerkungen mitzutheilen. Leider musste ich aber meine Broschüre herausgeben, ohne dass ich mich mit dem braven, edlen Manne hinsichtlich eines Punktes zu einigen vermocht hatte.

Ich habe ihn nie gesehen, nie gesprochen, weil er eines furchtbaren Herzleidens wegen seit Jahren schon keine Besuche mehr empfing, aus welchem Grunde ich ihm also nicht thatsächlich zeigen konnte, was ich jedem anderen Arzte, sowohl an ihm selbst wie an seinen Patienten zu verdeutlichen vermochte, Veranschaulichung in der activen Tief-Einathmung, die sich zwanzig bis vierzig Mal wiederholen lässt, ohne dass solches den Brustkasten im allermindesten ermüdet.

Die Broschüre, die ich ohne seine Hilfe nie geschrieben hätte, erschien und musste ihm vielleicht einen neuen Dorn in's kranke Herz drücken. Was hätte ich nicht gegeben, um solches zu verhindern? Nur vermochte ich nicht Prof. Mulder's wohlgemeinte Furcht vor einer scharfen Kritik seitens der Gelehrten (der ich mich ja gern zur Förderung der wichtigen Angelegenheit unterwarf) zu theilen, ebenso wenig als ich ihm meine Ueberzeugung aufdringen konnte, dass die willkürliche Tief-Einathmung bis zum heutigen Tage in keinem physiologischen Werke beschrieben oder bekannt ist.

Auf diese Tief-Einathmung wollte ich ja eben die

Aufmerksamkeit der Physiologen hinlenken, und hatte ich als Laie keinen Widerspruch zu fürchten, da jede Contraverse der guten Sache nur dienlich gewesen wäre.

Obgleich von unseren hervorragendsten Zeitschriften und Journalen, als „Het Handelsblad,“ „Het Vaderland,“ „De Gids“ u. A. anerkannt und der Beachtung der Physiologen anempfohlen, hat meine Schrift nicht ihren Zweck erreicht.

Warum?

Höchst wahrscheinlich aus dem Grunde, dass ich, um eine traurige Wahrheit mit grösstmöglichstem Zartgefühl zu enthüllen, die Gesangskunst zu sehr in den Vordergrund treten liess.

Wie konnte man denn bei dem beklagenswerthen, aus den neueren Gesetzen entstandenen Mangel an Aerzten verlangen, dass der mit so vielen ernsteren Lebensfragen beschäftigte Mediciner sich der Gesangskunst zu Liebe einem besonderen Studium hingäbe? Hat derselbe nicht schon ohnedies zu viel zu thun in einem Lande, in welchem — wir entnehmen dies einer an die Kammern gerichteten und von 49 Aerzten unterzeichneten Petition — die schrecklichsten, meist aus Schwäche und Blutarmuth hervorgehenden Krankheiten bei der weiblichen Jugend an der Tagesordnung sind?

Was kann daher dem niederländischen Arzte am Blühen einer luxuriösen Kunst liegen? Was kann es ihn kümmern, dass in fernen Ländern so zahlreiche, vielversprechende Organe durch eine schlechte Athemmethode zerstört werden? Dass so viele Sänger aus der wahren Quelle von Leben, Gesundheit und Glück, aus der willkürlichen Beförderung des Stoffwechsels, Krankheit, Verzweiflung, ja nicht selten den Tod trinken? Fand nicht die Gesangskunst, wie schon Oribasius, Celius,

Aurelius, Plutarch, Mercurius, Aristoteles, Galenus uns beweisen, die nöthige Protection seitens der Physiologen? Haben jene nicht die Gesangskunst als der Gesundheit förderlich und als Heilmittel gegen verschiedene Krankheiten anempfohlen? Haben ferner nicht auch unsere contemporanen Gelehrten, wie die Doctoren Segond, Bennati, Debay, Colombat de l'Iserè, Cruvelhier und Andere über diesen Gegenstand geschrieben? Hat nicht Dr. Mandl, Arzt am Conservatorium in Paris, im Auftrage der Académie des Sciences, in Gemeinschaft mit den Herren Flourens und Magendi sich ihr in einem besonderen Studium gewidmet und erklärt, dass die Ursache des schlechten Zustandes, worin die Stimmen der meisten französischen Sänger nach ein- bis zweijähriger Uebung sich befänden, nur der künstlichen Athmungsweise zuzuschreiben sei, die an den Conservatorien im Gebrauch sind? Hinzufügend, dass von den verschiedenen Athmungsweisen, als die Schlüsselbein-, die Rippen- und die Bauchathmung, nur die letztere als die einzig anwendbare, richtige, der Gesundheit und Stimme Vortheil bringende, anzuempfehlen sei?

Zudem ist es nicht Thatsache, dass vor kurzer Zeit Dr. Lenox Brown, Arzt am Queenstheater in London, einen Vortrag über diesen Gegenstand gehalten, in welchem er in Beisein einer zahlreichen, auserlesenen Gesellschaft erklärte, dass das der erwähnten Kunst verursachte Uebel die Frucht der schlechten, bei Sängern üblichen Art des Athemholens, und dass das Geheimniss der Erhaltung und der glücklichen Entwicklung der Stimme verloren gegangen sei mit der altitalienischen Schule, in welcher die Maestri Alles aufboten, um die tiefe Athmung hervorzurufen, die abdominale, die auch

ihm als die dem Sänger einzig empfehlenswerthe erschiene?

Dies Alles ist nur zu wahr und wäre es unserseits Undankbarkeit, nicht anzuerkennen, was wir den obengenannten und vielen anderen Physiologen für das der Gesangskunst bewiesene Interesse schulden.

Nicht minder wahr ist aber auch das, was Dr. Lenox Brown der erwähnten Erklärung hinzufügt, nämlich, dass die menschliche Stimme, ihre Bildung, ihre Erhaltung u. s. w. das ganze und volle Interesse des Physiologen, des Arztes auf sich lenken müsse. Und da dieser hochgelehrte Mann, als er solches aussprach, dieselbe Aeusserung that, die auch ich unseren Physiologen vorgelegt, als ich sie bat, für die gute Sache ihre Feder aufzunehmen (worauf mir, wie bereits berichtet, der Rath ertheilt wurde, es selbst zu thun), wird es schon weniger Erstaunen wecken, dass ich mich kurze Zeit darauf rastlos in das Studium der menschlichen Respirationsorgane vertiefte und eine Broschüre schrieb, in welcher ich den Gelehrten zu beweisen suchte, dass, wenn der Verfall der Gesangskunst in der schlechten, bei Sängern gebräuchlichen Art des Athemholens seinen Grund habe, der Gebrauch dieser ungesunden Athmungsweise wiederum aus der Thatsache hervorgehe, dass die Physiologen alle willkürlichen Athmungsweisen beschrieben haben, alle, auch die schlechteste, nur die einzige, allein anempfohlene, die abdominale Einathmung, dabei zu beschreiben unterliessen.

Es ist dies ein sehr wunderbarer, zugleich aber auch sehr trauriger Umstand, wenn man die Folgen in Erwägung zieht, welche dieses Versäumniss verursacht hat.

Jahrhunderte und Jahrhunderte sind vergangen, seitdem die Athmungsübungen der Menschheit als ein Ge-

sundheiterhaltungs- und Genesungsmittel empfohlen wurde. „Die Chinesen“ — so schreibt Dr. Neumann in seinem werthvollen Werke: „Die Athmungskunst des Menschen“ — „Die Chinesen wendeten ein willkürlich und sehr kunstvoll abwechselndes Athemholen als Heilmittel der manigfaltigsten Krankheiten an. Ebenso gehörte es bei den Bewohnern Ostindiens schon 1300 Jahre vor unserer Zeitrechnung zu den religiösen Gebräuchen, den Athem mehre mal täglich zu üben und zurückzuhalten, um, wie man meinte, alle Organe des Leibes und namentlich die der Brust zu reinigen.“

Die griechischen und römischen Aerzte, wie Celius, Galenus u. A., empfahlen das Tiefathmen und Zurückhalten des Athmens — cohibitio spiritus — vielfach als tägliche Uebung und als Heilmittel. Sie glaubten hierdurch die Hitze in den innern Organen zu steigern, die Geräumigkeit des Brustkorbes zu vermehren, die Athmungswerkzeuge zu stärken, die Brust von Unreinigkeiten zu befreien, die Poren der Haut zu erweitern, die Haut selbst zu verdünnen, sowie das Flüssige hindurch zu treiben.

„Im Mittelalter“ — schreibt Dr. Neumann — „hat man, wie dies die Schriften des Mercurius, Oribasius u. A. beweisen, höchstens das, was die griechischen und römischen Aerzte hinsichtlich der Anwendung der Respiration als Gesundheitsmittel gekannt, nur theoretisch wiederholt, aber kaum eine praktische Anwendung davon gemacht und noch weniger etwas Neues dazu gethan.“

Und dennoch lesen wir in den Schriften von Oribasius sehr interessante Mittheilungen über den Einfluss des Gesanges auf den Verlauf verschiedenartiger Krankheiten. Man wendete die Gesangskunst nicht nur an,

um Lungen- und Verdauungskrankheiten zu verhüten, sondern auch, um solche zu heilen. So wie schon Plutarch uns gelehrt hatte, dass die Uebung der Stimme viel beiträgt zur Förderung der Gesundheit und Celius Aurelius den Gesang verordnete als Mittel gegen Kopfschmerz, Katarrh und Manie.

Was ist nun Singen anderes als Uebung, ganz besonders der Athmungswerkzeuge? Worin besteht es, wenn nicht in fortwährendem Austausch einer beträchtlichen Menge von Luft, die wir einmal künstlich zurückhalten, um sie ein anderes Mal mit der ganzen Kraft, deren wir fähig sind, auszustossen? Worin besteht es, wenn nicht in der thatsächlichen Erneuerung der Luft in uns? In der Ausübung der verschiedenen Athembewegungen, wie solche in Gebrauch waren bei den Chinesen als Heilmittel, bei den Indiern, unter Vorwand religiöser Uebungen, zu gleichem Zwecke, wie sie bei den Griechen und Römern gleichfalls zur Pflege der Gesundheit und als Heilverfahren angewandt wurden, während im Mittelalter Oribasius dasselbe Mittel in der nämlichen Absicht empfohlen und als Steigerung der beabsichtigten Wirkung noch die wohlthuenden und freudigen Erregungen berücksichtigte, welche sich mit der Ausübung des Gesanges verbinden. So ist also das Singen ein Ausführen der seit Jahrhunderten anempfohlenen und bisher leider ebenso wenig in der Theorie wie in der Praxis bekannten Athem- oder Lungengymnastik. Tiefes Einathmen, gefolgt durch willkürliches Ausathmen, sind die ersten, beim Gesang unerlässlichen Bedingungen.

Viele grosse Sänger sind am Kunsthimmel emporgestiegen. Vieles wurde über die Gesangskunst geschrieben; auch die Turnlehrer und Gymnasten, deren Hauptzweck doch darin besteht, durch die willkürliche Uebung

aller Muskeln den menschlichen Körper, besonders die Lungen zu kräftigen, versuchten ihre Kenntnisse zum Nutzen der Menschheit zu verbreiten. Leider sind uns dem ungeachtet die glücklichen Folgen der Bestrebungen beider Schulen zum Theil verloren gegangen durch die Vernachlässigung der isolirten, willkürlichen, Tief-Athmungsübungen. Sie sind gescheitert an der Unkenntniss, welche bis zum heutigen Tage noch das grosse Gebiet des menschlichen Athemvermögens beherrscht. Die seit tausenden von Jahren anempfohlene Lungengymnastik ist später ganz ausser Gebrauch gekommen und in unserer Zeit leider nur noch dem Namen nach bekannt.

Welchem unglücklichen Umstand ist diese traurige Thatsache zuzuschreiben? Ist die Wissenschaft, die Kenntniss der Natur und ihrer Gesetze in den letzten Decennien so riesenhaft vorwärts geschritten, um uns den Werth guter Luft, des ersten und besten Mittels, welches die Natur uns zur Stillung unseres Lebenshungers bietet, übersehen zu lassen? Versäumen es unsre Gelehrten, uns darauf hinzuweisen? Stehen sie stumm und thatlos da und sehen sie gleichgiltig zu, wie die Menschheit in immer schwächeren, welkeren, lebensunfähigeren Exemplaren in's Dasein tritt? Wie Blutarmuth, Scorbut, Nervenkrankheiten und jene schrecklichste Seuche, die Lungenschwindsucht, ihren zerstörenden Einfluss in allen Classen der Gesellschaft mehr und mehr geltend machen, ohne Jugend und Reichthum zu verschonen? Stehen sie da, ohne uns zu warnen, zu belehren, ohne uns ihr Wissen mitzutheilen?

Nein.— Zahllose Schriften beweisen das Gegentheil. Der Arzt, der immer mitleidende, wahre Freund der leidenden Menschheit, beschränkt sich nicht darauf, seine Patienten auf alle ihm bekannten Heilmittel hinzuweisen. Er forscht unab-

lässig in jenem Labyrinth, den man den menschlichen Körper nennt, in welchen er ja nur dann thatsächlich Einblick zu gewinnen vermag, wenn das Leben entflohen ist und alle Lebensfunctionen aufgehört haben. Rastlos sucht er und was er endteckt, theilt er uns mit, in so fern, als es uns nützlich werden kann. Wie viele Schriften könnte man anführen, welche alle den nämlichen Ursprung und einen und denselben Zweck haben: uns Laien hinzuweisen auf die unerbittlichen Naturgesetze, die so oft kleine Unachtsamkeiten mit den ernstesten, traurigsten Folgen bestrafen.

Ausser den bereits genannten erwähne ich zuvörderst Dr. Bock. Der berühmte Vorfechter der Verallgemeinerung bewährter Gesundheitsmassregeln und unermüdliche Bekämpfer des Geheimmittelschwindels räth fortwährend in seinen zahlreichen Schriften „kräftiges Aus- und Einathmen in möglichst frischer Luft" an. Cruvelhier in seinen „Mouvements de Tetanos" empfiehlt die tiefe Athmung nicht nur als Gesundheitsmittel, sondern auch als bewährtes Heilmittel gegen tonische Muskelkrämpfe und hauptsächlich gegen den Starrkrampf. Professor Lehwess, Spracharzt in Berlin, äussert in seiner „Heilung des Stotterns" dieselbe Ansicht und basirt die Beseitigung des Stotterns insbesondere auf respiratorische Uebungen und sprachmechanische Exercitien. „Damit," sagt er, „wirken wir auf geschwächte und verkümmerte Muskeln und ihre Functionen, versetzen sie in einen dauernden Reizzustand, machen sie unserem Willen fügbar. Nicht allein wird dadurch das Athemsystem gehoben, belebt und die Lunge gekräftigt, sondern auch der Blutumlauf befördert und der deprimirende Einfluss beseitigt, welcher den Stotternden oft den Muth zum Sprechen raubt und die Freiheit seines Geistes in Fesseln schlägt."

Leider beschreibt auch Dr. Lehwess ebenso wenig wie Dr. Bock u. A., trotz der sonstigen grossen Vorzüge seines Buches, die natürliche tiefe Athmung.

Wie viele Gelehrte übersetzen sogar Werke, welche Aerzte in anderer Sprache verfassten. Ich kann hierauf bezüglich in einem Athem zwei hervorragende, gelehrte Menschenfreunde citiren, ohne zu wissen, welchen von beiden ich am meisten bewundern soll, entweder den berühmten und hochgelehrten Professor Niemeyer aus Leipzig, der in einem, durch alle seine Schriften forttönenden Mahnruf: „Schätzet die Luft! Geniesset gute, reine Luft! Athmet frische, und in euren Zimmern immer, sowohl bei Tag, wie bei Nacht, erneuerte Luft!“ die ganze gesunde und kranke Menschheit zur Athmungsgymnastik auffordert; oder Dr. Sannes aus Rotterdam, welcher in seiner, für einen Gelehrten immerhin untergeordneten Uebersetzungsarbeit der Dr. Niemeyer'schen Werke mit seinem hochgeschätzten Collegen übereinstimmt und dessen Lehre, gleichsam wie in einem kräftigen Echo, seinem Vaterland, seinem Volke, der Wahrheit zu Liebe wiederhallen lässt.

Beiden genannten Herren verdanke ich unendlich Vieles, denn die durch sie angerathene Heilmethode des Hustens, die Athemgymnastik bei offenem Fenster, in frischer, selbst bei sehr scharfer Kälte in ein geheiztes Zimmer einströmender Luft, gleich im Anfang angewandt, heilte zu verschiedenen Malen mir sehr theure Kranke in einen bis zwei Tagen von den Folgen der heftigsten Erkältungen, die bei ihnen vordem in sehr langwierige, Monate währende Krankheiten ausgeartet waren. Ich muss dieser Erklärung hinzufügen, dass ich, dem Rathe meines Arztes, des hochgeschätzten Dr. Swaving zufolge, meine Kranken nicht am offenen Fenster, sondern im

Bette liegend, geschützt vor Zug und vor allzu raschem Zudrang der frischen Luft, athmen liess, eingedenk des Sprüchwortes: „Vorsicht ist die Mutter des Wohlgelingens."

Dr. Dally, der in seiner Schrift in Betreff der noch immer rein chimiatrischen Richtung der Medicin und in Hinsicht der daraus hervorgehenden Geringschätzung der heilorganischen und speciell respiratorischen Curart schreibt: „Il ya là une vaste lacune dans l'art médical. On ne peut guère attribuer cet oubli qu'à l'ignorance des procédés de la gymnastique médicale de l'antiquité et á la part trop importante, trop exclusive et pourtant si rarement efficace qu'ont prise les sciences accessoires dans la thérapeutique moderne, véritable chemiatrie;" Dr. Dally mag sich der nach dieser Richtung hin gemachten Fortschritte erfreuen. Am meisten schulden wir es wohl seinem grossen Bewunderer und Nachfolger, Dr. Neumann, der in seinem voluminösen Buche, betitelt: „Die Athmungskunst des Menschen," nicht einige Sandkörner, wie er es zu bescheiden nennt, sondern Bausteine geliefert, um die von Dally angedeutete Lücke auszufüllen (5).

Das genannte Werk ist mir ein wahrer Leitfaden bei meinen Forschungen im Gebiet des menschlichen Athemsystems gewesen. Wie es mich zu der Entdeckung geführt, dass in der Physiologie statt der natürlichen, willkürlichen Tiefathmung nur eine künstlich geschaffene Raumvergrösserung des Torax beschrieben ist, würden gewiss viele meiner geneigten Leserinnen zu erfahren wünschen. Leider würde aber die Möglichkeit, ihre Wissbegierde in diesem Punkte zu befriedigen, ihrem Geiste eine etwas ermüdende Aufgabe darbieten. Ich müsste sie in Regionen führen, denen sich der zartfühlende, weibliche Geist nicht gern nähert; auf ein Gebiet, auf welchem er sich nur zu ungern bewegt, an Lebensfragen rühren,

an welche er seine leichtbeweglichen Gedanken nur zu schwer zu fesseln vermag.

Ich schreibe ja ganz insbesondere für das Wohl der Frauen und habe es an mir selbst erfahren, wie schwer es uns wird, selbst da, wo wir ein grosses Ziel im Auge haben, uns mit unseren Gedanken in jenes lebendige Wunder, welches wir den menschlichen Körper nennen, zu versenken, nachzuforschen, wie diese Ursache jene Folge hervorruft, wie dieser Muskel die Wirkung jenes unterstützt, um vielleicht zu übersehen, wie gewisse künstliche, aber sehr schwer hervorzurufende Thätigkeiten einzelner Muskeln andere in der von der Natur ihnen auferlegten Arbeit stören, um vielleicht die Sprache der Natur ganz und gar misszuverstehen („weil sie," wie Schopenhauer sagt, „so sehr einfach ist") und unserem Körper an deren Stelle eine sehr complicirte, schwierige und ermüdende Aeusserung aufzuerlegen, wie dies bei der in der Physiologie beschriebenen willkürlichen Rippenathmung und Rippenathemhaltung der Fall ist (6).

Glücklicher Weise bedürfen wir Frauen eine so umfangreiche Kenntniss der Natur nicht, um uns gesund und munter, selbst im ausgedehnteren Lebenskreise, uns und Anderen nützlich bewegen zu können. Wir brauchen uns, deren zarter Körper schon so vielem Dulden und Leiden unterworfen ist, nicht mit überflüssiger Wissenschaftsbürde zu überladen, um das Gute, welches uns die Natur in so reichem Masse darbietet, in uns aufnehmen zu lernen.

Wir sollen nur jene Klippen vermeiden, welche unser Geschlecht, ja die ganze civilisirte Menschheit an den Rand eines widrigen, Leiden und Schmerzen aushauchenden Abgrundes führt.

Wir sollen nicht länger die hauptsächlichste, erste

Lebensnahrung missachten und verwerfen. Jene Theile unseres Körpers, welche sie aufzunehmen und zu verarbeiten bestimmt sind, sollen wir in ihrer ganzen Oberfläche praktisch entwickeln lernen, um sein natürliches Lebensbedürfniss befriedigen zu können.

Wir sollen, wie viele Gelehrte jetziger und früherer Zeiten es uns anrathen, Luft, viel Luft schöpfen lernen, nicht nach der künstlichen, in der Physiologie beschriebenen Art, die, nach den Worten Dr. Neumann's, „sehr schwer ausführbar ist, die grosse Uebung erfordert, die bei dem erwachsenen Menschen nicht etwas Gewöhnliches, vielmehr etwas durch Uebung und unter vielfachen Versuchen Hervorgebrachtes sei, wobei nur die seitlichen Theile der Lungen ausgedehnt, die Lungenspitzen aber so wenig mit Luft erfüllt werden, dass bei kraftvoller Athemhaltung eine schmerzhafte Compression in ihnen wahrnehmbar sei;“ nicht in dieser Art, die unsern armen, schwachen Kränkelnden und Kranken eine unausführbare Aufgabe sein würde, die nur dem sehr kräftig gebauten Manneskörper angemessen, die dem Soldaten im „Bauch herein, Brust heraus“ instinctmässig eingeprägt wird; nein, in der, unserem feinen, zarten Körperbau besser entsprechenden, die Lungen, den Brustkorb nicht so sehr in ihrer Breite, als wohl in ihrer Länge ausdehnenden, alle Schwierigkeiten, alle Ermüdung ausschliessenden Tief-Einathmung, auf welche basirt allein die so lange vergeblich empfohlene Lungengymnastik zu ihrem Rechte gelangen und der Menschheit durch sie ein Brunnen der Gesundheit und des Wohlbefindens erschlossen werden wird; ein Gesundbrunnen, der uns stets umgiebt, den unsere Gelehrten wohl schon seit Jahrhunderten gekannt und empfohlen, aber aus

welchem selbstthätig zu schöpfen sie die am leichtesten ausführbare Weise nie aufgefunden haben.

Gewiss weil dies so sehr einfach ist, musste eine einfache Frau dies Geheimniss aus den Trümmern eines an vielen bittern Erfahrungen reichen Lebens an's Licht bringen.

Einfach, ja, im wahren Sinne des Wortes, ist die Tiefathmung, noch viel einfacher, als die vorerwähnte Rippenathmung complicirt, schwierig und ermüdend ist. Man findet sie bei neugeborenen Kindern (wie Valentin uns als eine ganz bedeutungsvolle Entdeckung der Doctoren Beau und Maissat mittheilt) als instinctive Naturthätigkeit.

Andere Physiologen fanden sie noch bei Kindern bis zum vierten und fünften Lebensjahre vorhanden und Dr. Kerbert wies sie neuerdings bei Kindern bis zum achten Lebensjahre nach. In späterem Alter scheint man die abdominale Einathmung in ganz normalem Zustande für nicht mehr vorhanden zu halten, da wir sie in der Physiologie meist als Folge des Hustens, des Niesens, der Anfälle von Asthma u. s. w. constatirt finden.

„Später," so heisst es in Valentin's Physiologie des Menschen, „athmet der Mann mit den unteren, die Frau mit den oberen Rippen." Leider mag dem so sein, aber gewiss nicht weil die Natur es so will!

Nein, wohl aber weil wir, in Folge der künstlichen Erziehung, die, schon in den Kinderjahren anfangend, auf die ganze Lebensdauer ihren traurigen Einfluss geltend macht, die Athemmuskeln, so wie Dr. Neumann sagt, in ihrer Thätigkeit beschränken, der Domaine derselben mehr und mehr Muskelnfasern entziehen und mithin die Disposition zu Brustkrankheiten, namentlich

zur Tuberculose der Lungen (zu geringe Einathmung und Athemhaltung) befördern.

Besonders bei dem Mädchen tritt frühzeitige, ich dürfte fast sagen: muthwillige Hemmung der freien Bewegungen ein; Schnürleib, vieles Sitzen in den Schulen, Geistesanstrengungen daselbst und zu Hause, Handarbeit, Alles dies trägt dazu bei, die freie, tiefe Athmung zu unterdrücken.

Den Muskeln wird ihre natürliche Thätigkeit entzogen, während wir unsere Kinder zu Kunstproducten heranbilden.

Was Wunder, dass die Physiologen bei der Frau keine andere Athmung aufzufinden vermögen als diejenige, welche die Ausdehnung der oberen, bei dem Manne die der unteren Rippen hervorbringt, die sie nur allein auszuüben vermögen, weil nur die dabei thätigen Muskeln geübt sind? Dass auch der Kranke, der auf Wunsch zur Orientirung und nach Anleitung des Arztes tief athmen will, gewöhnlich nur hoch athmet oder eine künstlich geschaffene Raumerweiterung des Torax hervorzubringen sucht?

Was Wunder, dass ich in den vielen Jahren, während welchen ich mich mit dieser ernsten Lebensfrage beschäftigte, nur drei Physiologen antraf, welche die Tief-Einathmung ausführten, dies aber so einfach und natürlich fanden, dass sie mich ganz erstaunt anblickten, als ich viele ihrer Herren Collegen nannte, die sich nicht in diesem glücklichen Falle befänden, die nur jene, von Valentin beschriebene, willkürliche Rippenathmung auszuüben vermochten, die sich dankbar meiner Unterweisung in der Tiefathmung unterzogen und mir versprachen, es auch Andern, ihren Patienten und Schülern zu lehren.

Im ersterwähnten Falle, wird sich wohl eine grosse An-

zahl von Aerzten befinden, die, gleich wie Dr. Niemeyer, die Tiefathmung nicht nur als die einem jeden Menschen natürliche erwähnen, sondern meinen, auch ein jeder brächte sie mit derselben Leichtigkeit wie sie selbst, zu Stande.

Ich muss diesem ganz energisch widersprechen.

Viele Menschen, besonders ältere Leute, habe ich angetroffen, die unbewusst, instinktmässig tief athmeten, die es aber willkürlich nicht zu thun vermochten, bevor ich es ihnen gelehrt. Unter ihnen befand sich ein seit 45 Jahren practicirender Arzt, der die Tiefathmung nicht kannte, sondern glaubte, er könne sie in Folge einer Rippenfellentzündung nicht mehr ausführen. Welches war daher sein Erstaunen, als er, nach einer kurzen Anleitung meinerseits, dieselbe ohne einige Ermüdung 20, 30 Male langsam nach einander ausübte! „Es ist ja dieses ein ganz neues System!" rief er entzückt aus.

Was Wunder!

Hätten unsere zeitgenössischen Physiologen eine andere willkürliche Vollathmung als Valentin's ermüdende Raumvergrösserung des Rippenkorbes (die sie nur wenigen kräftigen Naturen zumuthen dürfen) beschrieben gefunden, hätten sie die active Tiefathmung willkürlich üben und kennen gelernt, nimmer würden sie dieselbe der leidenden Menschheit vorenthalten haben, nimmer würden sie erlaubt haben, dass die heutige, auf ihre geistige Entwicklung so stolzhinblickende Generation daständе, überladen mit so vielem Wissen, während sie die allernöthigste Function der Natur im Menschenkörper nicht kennt und nicht willkürlich auszuüben vermag. Sie würden der jetzigen, zu hoher Geistesblüthe entwickelten Menschheit erspart haben, sich einer so lächerlichen, wenn nicht tiefbetrübenden Thatsache bewusst werden

zu müssen: dass ein gut Theil ihrer Kraft so lange Zeit in Folge einer unbewusst begangenen Unterlassungssünde verloren gegangen ist. Die Tiefathmung und Athemhaltung würden lange schon in allen Schulen als tägliche obligatorische Uebungen eingeführt sein, die Lungengymnastik würde dastehen, bekannt, nicht nur dem Namen, sondern auch der That, ihren heilsamen Folgen nach, und eine grosse Anzahl von Medicinern würde heut zu Tage nicht vergeblich auf die Nothwendigkeit der Athmungsübungen hinweisen müssen.

Tausende von Kranken, und besonders Lungenleidende, denen sie als erstes Heilmittel viel Einathmen guter Luft vorschreiben, würden sich ja nicht mit anstrengenden Bewegungen ihrer schon leidenden Respirationswerkzeuge abquälen, um nach vergeblichen Versuchen sie mit der Ueberzeugung aufzugeben, sie könnten nicht mehr tief athmen, sie seien zu schwach, zu krank, ihre Lungen ertrügen es nicht mehr.

Es ist dies ein Irrthum, ein allgemein herrschender, unheilbringender Irrthum. Es giebt für den menschlichen Körper keine mühelosere, heilsamere, beruhigendere und leichter auszuführende Bewegung als die tiefe Einathmung. Ich lehrte sie sowohl zehnjährigen Kindern, wie siebzig- bis achtzigjährigen Greisen ausführen, Gesunden und Kranken, Herz- und Lungenleidenden bis in's letzte Stadium der Auszehrung hinein, und Alle, Alle hatten nur einen Ausruf des Entzückens über diese so einfache und so wohlthuende Bewegung, die man, nachdem man sie auszuüben gelernt, zehn, zwanzig, fünfzig Mal wiederholen kann, ohne dem Brustkorb auch nur die mindeste Ermüdung zu verursachen, und die sowohl der an Stuhl oder Bett gefesselte Kranke, wie jeder Gesunde hunderte von Malen während des Tages zu seinem Wohle auszuführen vermag.

Wie man solches lernt, wie man die natürliche Tiefathmung hervorruft, ist die berechtigte Frage, die ich jetzt zu beantworten mich bestrebe, meinen Indicationen die Zeichnungen der verschiedenen Athmungstypen zur näheren Erläuterung hinzufügend.

Hierin folge ich dem Beispiele des Dr. Renzone, Professor an der Universität in Neapel, Verfasser eines „Manuale di Fisiologia Umana“ erschienen in Neapel 1879.

Ich entnehme genanntem Buche die zwei ersten Zeichnungen, in welchen die kräftigen, bis jetzt in der Physiologie bekannten, bei Mann und Frau verschiedenen, willkürlichen Einathmungstypen veranschaulicht sind und füge ihnen in Fig. 3 und 4 die Darstellung der von mir entdeckten willkürlichen Tief-Einathmungsweise bei, die nach meinem System bei Mann und Frau dieselbe ist und die nur bei sehr rascher Deplacirung der Luft nach dem oberen Theile der Lungen oder bei sehr starker Austreibung derselben die Ausdehnung des Brustkorbes, welche in Fig. 5 und 6 angedeutet ist, hervorruft.

Um die Tief-Einathmung ausüben zu lernen, lege man sich möglichst passiv, das heisst in eine Position, bei welcher alle Bewegungsmuskeln des Körpers unthätig sind.

Es ist dies jedenfalls diejenige, bei welcher man platt auf dem Rücken liegt, womöglich ganz horizontal, ohne selbst eine Erhöhung des Kopfes.

Man schliesse den Mund und lasse die Luft durch den ihr von der Natur dazu angewiesenen Weg, die Nase, einströmen.

Unseren schlechten Gewohnheiten zufolge, wird man im Anfange bei den Meisten einige Ausdehnung der oberen Rippen zu bemerken Veranlassung haben. Diese

verschwindet jedoch sehr bald, um einer Bewegung der unteren Rippen zu weichen. Bei einer fortgesetzten wiederholten Uebung verliert sich allmählig auch diese, ja sogar jede Breiteausdehnung der Rippen und macht bei der tiefen Einathmung, (Fig. 3 und 4,) dem Aufsteigen des Unterleibes Platz, stärker und auffallender in dem Masse, als man kräftiger einathmet, stärker und kräftiger die eingesogene Luft hinunterdrückt; während bei tiefer kräftiger Ausathmung das Einziehen des Unterleibes und die Ausdehnung des Brustkorbes, (in Fig. 5 und 6 veranschaulicht,) zu Stande kommt.

Dieses Auf- und Niedersteigen des Unterleibes ist in der Physiologie sowohl als Wirkung des Hustens und Niesens, wie als eine unwillkürliche Aeusserung des ruhigen Athmens, im Schlafe z. B., bekannt und beschrieben und wird es den Herren Physiologen alsbald klar sein, dass diese Bewegungen willkürlich hervorgebracht, jede Ermüdung des Brustkorbes ausschliessen, da bei tiefer Einathmung nur das Zwerchfell als activ wirkend aufzutreten scheint, während bei kräftiger Deplacirung der Luft nach dem mittleren und oberen Theile des Brustkorbes oder Ausstossung derselben, unsere hauptsächlichsten Ausathmungsmuskeln, (die des Bauches,) mit grösster Schonung der vielen und schwächeren Ein- und Ausathmungsmuskeln des Thorax fast alle Arbeit zu übernehmen scheinen! Die Wichtigkeit der Bauchmuskeln, ihre Mitwirkung selbst für das gewöhnliche Athemholen hat schon Haller anerkannt, und bemerkt, wie sie, ausser ihrer Wirkung auf die Rippen, schon dadurch zum Ausathmen beitragen, dass sie den Inhalt der Unterleibshöhle gegen die Zwerchmuskeln hinauf drängen. Ihre willkürliche Theilnahme an der Einathmung hat noch Niemand hervorgehoben, — und dennoch glaube ich

ganz bestimmt versichern zu dürfen, dass ohne die willkürliche Expansion oder Erschlaffung der Bauchmuskeln die tiefste Einathmung nicht zu vollführen sei, eben so wenig, als man die tiefe kräftige Ausathmung ohne ihre willkürliche Contraction zu Stande brächte. Es liegt also, wie man hieraus ersieht, in der willkürlichen, sich abwechselnden Expansion und Contraction des Bauches der Schlüssel zur Entdeckung und Beförderung der Tief-Ein- und Ausathmungen, auf die basirt allein die Athmungsgymnastik zu ihrem Rechte kommen kann.

Brauche ich dem noch hinzuzufügen, dass die tiefe Einathmung eine der Rippenathmung ganz entgegengesetzte Wirkung hervorruft? Dass bei möglichst tiefer Einathmung der Brustkorb sich nach unten verlängert, ohne Ausdehnung der Rippen in der Breite? Dass bei kräftiger Ausathmung, Deplacirung oder Zurückhaltung der Luft in den oberen Theilen des Brustkorbes derselbe erweitert wird und uns die künstlich geschaffte Raumvergrösserung des Thorax ausführen lässt, glücklicher Weise aber ohne die schrecklichen Schwierigkeiten, welche Dr. Neumann der Rippenathmung zuschreibt?

Bei Männern und Kindern ist die tiefe Einathmung sehr leicht, bei naturmässig lebenden und älteren Frauen ebenfalls ohne viele Schwierigkeiten hervorzurufen. Bei jungen Mädchen und jüngeren Frauen, welche unter den Einflüssen einer künstlichen Erziehung gelitten, erfordert sie etwas mehr Uebung. Im Allgemeinen ist sie aber in der obenbeschriebenen Stellung sehr leicht auszuüben und wird sie uns bald bei häufiger Uebung in allen Positionen möglich und leicht.

Ist sie ja doch nichts Anderes als die natürliche Tiefathmung eines jeden Menschen, die man bis jetzt noch nicht kannte, weil wir da, wo wir etwas Natürliches

auszuführen uns bestreben, immer mit dem Künstlichen anfangen, um leider nicht immer in unsern willkürlichen Aeusserungen zur Natur zurückzukehren.

Die vielen Jahrhunderte, während welcher man nur die bisher bekannten Raumvergrösserungen des Thorax beschrieb und lehrte, beweisen dies, zugleich die Wahrheit des bekannten Satzes bestätigend: dass die Erreichung des höchsten Gipfels der Kunst eigentlich nur eine Rückkehr zur Natur ist, wohin zu gelangen wohl Viele berufen, aber nur Wenige auserlesen sind.

Mit der Kunst des Gesanges und des Tiefathmens wird dies nicht mehr der Fall sein, von dem Augenblicke an, wo die Menschheit, bekannt mit dem kleinen, aber höchst wichtigen Geheimniss, welches ich in diesen Zeilen ihr enthüllt, zu ihrem Nutzen und Heil darbiete, mit dem Natürlichen anfangen wird, um darauf die Kunst zu basiren.

Den höchsten Gipfel der Athemkunst, welcher zugleich den so heissersehnten, bestmöglichen Gesundheitszustand der Menschheit herbeiführen wird, wird man wohl dann erreicht haben, wenn man die Luft sehr lange innezuhalten, sie leicht vom unteren zum mittleren und oberen Theile des Brustkorbes (und umgekehrt) zu drücken vermag, wenn man mit seinen, durch viele Uebung gestärkten Lungen eben so gut das Spitz- oder Hochathmen, als das Rippen- oder Bauchathmen zu Stande bringen kann, und schliesslich sowohl 10 wie 20 Mal per Minute tief ein- und auszuathmen im Stande sein wird, ohne seinem Brustkasten die mindeste Ermüdung hierbei aufzuerlegen.

Unseren theuren Kranken, besonders Brustleidenden, würde ich das Streben nach dieser Vervollkommnung der Athemkunst nicht anrathen. Sie mögen sich, um

ihre Genesung zu erreichen, begnügen mit dem sanften Ein- und Ausströmenlassen der Luft, höchstens dieses mit kurzen Luftinnehaltungen, denen ihre Lungen sich allmählich unterwerfen werden, abwechseln lassend.

Ich widerrathe einem Jeden, das Tiefathmen mit andern Körperbewegungen verbinden zu wollen.

„Es stehen,“ so schreibt Dr. Neumann, „die Bewegungsmuskeln des Körpers in einem Antagonismus zu den In- und Expiratoren“ u. s. w. Wenn wir also, wie es der Fall ist beim Gehen z. B., die Contraction der Bauchmuskeln zur Lokomotion des ganzen Körpers brauchen, sollen wir ihnen nicht die zur Tiefathmung erforderliche Erschlaffung auferlegen.

Dem Gesangübenden rathe ich, stets durch die Nase einzuathmen, und während der Stunde, die er ausschliesslich seiner Stimmbildung widmet, die sitzende oder sogar etwas nach hintenliegende Haltung an. Es ist dies ein Geheimmittel, dessen verschiedene italienische Maestri sich bedienten um die Tiefathmung in ihren Schülern zu entwickeln, und gewiss ein sehr zweckmässiges, da in dieser Position verschiedene Muskeln des Körpers, die sie verhindern könnten, passiv sind. Man glaube ja nicht, dass die italienische Gesangschule in Deutschland nicht, wenn auch spärlich, vertreten sei.

In den Schülern Stockhausens, des Dr. Gunz, des Cav. Lamperti u. A. entdeckt man die unverkennbaren Spuren der bewusst eingeprägten Tief-Einathmung eben so deutlich, als in der Patti, der Trebelli, der Nilson, der Alboni, der Cruvelli, in Faure u. A. Der an der Theaterschule des Dresdner Conservatoriums als Lehrer angestellte Königl. Hofschauspieler Emil Bürde thut das Mögliche, um in seinen Schülern die Tief-Einathmung zu entwickeln und sie zu hüten vor dem schreck-

lichen keuchenden Athmen, wobei so viele talentvolle Künstler, Schauspieler sowohl als Sänger, die zwangvollsten Bemühungen der Schultern, ja selbst der Arme zu Hilfe rufen müssen, um dem erstaunten Publikum nicht selten mehr Mitleiden als Bewunderung abzunöthigen.

Mögen diese traurigen Erscheinungen der Erkenntniss, der Verbreitung und Schätzung der Tief-Einathmung, deren isolirte, tonlose Ausübungen ich auch Sängern und Schauspielern warm empfehle, für immer weichen! Ich glaube, bei Abfassung dieser Schrift dazu beigetragen zu haben, was nur in meinem Vermögen lag!

Ein Hauptmittel, um sie bei der Gesangs-, der Rede- und der Lesekunst zu apliciren, liegt darin: dass man wiederholt einige Silben ausspreche, nachdem man vorher mit geschlossenem Munde eingeathmet hat.

Man athme also durch die Nase und spreche laut, z. B. a, ba, ca, da.

Man athme in derselben Weise und spreche: fe, ge, he, hi.

Und wieder, ji, ki, li, mi, ni u. s. w.

Thut man dabei sein Möglichstes, um die Consonanten gut zu accentuiren und die Silben nach vorn, so zu sagen, auf die Lippen zu bringen, dann erreicht man dabei einen doppelten Zweck. Anfangs in liegender Haltung, nehme man diese Uebungen später in stehender, sitzender, ja selbst in gekrümmter und gebückter Position vor, und bald wird uns die Tief-Ein- und Ausathmung zur Gewohnheit und der Stimme in ihr eine wahre Luftsäule geboten, auf die gestützt, ihr eine vorher nie gekannte Schwingungskraft zu Gebote steht.

Theaterdirectoren werden in der Beförderung dieser Methode, die schon ausgebildete Künstler sich immer

noch aneignen können, ein besseres Mittel finden gegen die ausserordentlichen Ansprüche der Künstler, als in der Verschwörung gegen dieselbe, von welcher kürzlich in den Pariser Blättern die Rede war.

Künstler müssen wir haben und bezahlen!

Erleichtert die Kunst, damit sie nicht nur einigen Glücksvögeln ihre goldnen Schwingen biete! In der daraus entspriessenden grösseren Anzahl von guten Künstlern liegt das Mittel, das auf anderen Wegen schwer zu erreichen sein wird.

Und was nun den Einfluss der Tief-Einathmung auf die Bekämpfung, die Heilung der Schwindsucht betrifft, verweise ich zu dessen Bestätigung auf die vielen Schriften der bereits erwähnten und anderer Gelehrten.

Ich möchte mit Anführung des ganzen, höchst wichtigen, lehrreichen, interessanten und einem Jeden verständlichen Inhaltes eines mir eben erst zugekommenen Werkes des Dr. Fr. Bicking: „Die Gymnastik des Athmens zur Heilung von verschiedenen Krankheiten, insbesondere der Schwindsucht," diese Schrift beschliessen.

Leider muss ich mich darauf beschränken, einige Auszüge hier anzufügen und es ferner meinen Lesern zur Lectüre zu empfehlen als eine schwerwiegende Bestätigung meiner Behauptung, dass nur in der Erkenntniss, der Erlernung und der täglichen Uebung der Tief-Einathmung in Schulen, Spitälern u. s. w. das Mittel liegt, das zu ergreifen Aerzte und Pädagogen sich zum Wohle der Menschheit die Hand bieten sollten, um den heillosen Folgen übler Gewohnheiten, der Bequemlichkeit, Eitelkeit u. s. w. vorzubeugen.

„Darin," so stimme ich mit Zoé von Reuss (Daheim No. 20) ein, „wird der Erziehung ein kräftiger und sicherer Factor geboten, der einem Jeden das Be-

dürfniss eines fortgesetzten Verkehres mit der Natur in beständigem vermehrten Austausche der Luft, — die ein wahrer das Blut befruchtender Lebensodem ist — so aufnöthigen wird, dass er sich dessen Befriedigung bald nicht mehr zu entziehen vermag!

Dieser Factor wird zu gleicher Zeit der sich schnürenden Frau die Gelegenheit aufdringen, wenigstens einige Male des Tages ihre Lungen gut zu ventiliren, so wie Dr. Niemeyer es wiederholt empfiehlt, während er einem Jeden lehren wird, die beste Gabe der Natur zu kennen, zu schätzen und aus voller Brust zu geniessen.

Einen neuen Beweis, dass es thatsächlich nicht die Schuld der Aerzte ist, wenn wir solches bis heute nicht thaten, liefert genannte Schrift. Seit dem Jahre 1872 verkündigt uns Dr. Fr. Bicking, dass die Athmungsgymnastik das einzig anerkannte Heilmittel gegen die meisten Lungenkrankheiten sei, insbesondere aber gegen jene furchtbare, allerhäufigste und verderblichste, die man die Schwindsucht nennt.

Dr. Niemeyer aus Leipzig, Dr. Stein aus Frankfurt, Dr. Dornblüth aus Rostock und wer weiss wie viele Andere wiederholen einige Jahre später dasselbe, und die Athmungsgymnastik blieb bis zum heutigen Tage nur dem Namen nach bekannt, wurde in keiner Schule eingeführt, von fast Niemandem gelehrt, von Wenigen nur ausgeübt, und steht da wie vor Jahrhunderten in der Theorie himmelhoch angepriesen, aber in der Praxis den Menschen auf Erden vorenthalten!

Lasset uns diese traurige Bestätigung damit beschliessen, dass wir die berühmten Worte eines frommen und sehr weisen Papstes „non andra sempre cosi,“ in einen warmen Wunsch einkleiden: Möge es doch nicht länger so bleiben!

Es ist dies um so zuversichtlicher zu hoffen, als in dem oben erwähnten, 1879 erschienenen „Manuale di Fisiologia“ schon wieder ein kleiner Fortschritt zu bemerken ist.

Dr. Renzone zeigt uns in zwei Abbildungen die Umrisse zwei verschiedener Athmungstypen. Beim männlichen Körper finde ich, wenn auch nicht die isolirte, so doch eine Andeutung der abdominalen Einathmung.

Interessanter noch ist mir die in einer Anmerkung, pag. 236, vorkommende Beschreibung einer Tief-Ausathmung, bei welcher die Rippen ganz unbeweglich bleiben. Diesen Ausathmungstypus habe ich in keinem andern Werke erwähnt gefunden.

Ich deponire das Buch des Dr. Renzone in der öffentlichen Dresdner Königlichen Bibliothek.

Ich werde es für mein Studium nicht mehr brauchen, da ich jetzt diese mich so sehr beschäftigende Angelegenheit den sich für alle wissenschaftlichen und erziehlichen Fragen so lebhaft interessirenden Deutschen übergeben habe. Unwillkürlich dringt sich mir die Frage auf, ob die Tief-Einathmung, bei welcher die Rippen ebenfalls unbeweglich bleiben, in anderen, mir unbekannt gebliebenen Werken beschrieben sein mag.

Möchte dem so sein! Möchte ich die Frage mit „ja“ beantwortet sehen! Es bliebe mir sodann immer die Bitte übrig: „Wollet dann aus Liebe zu den vielen Leidenden unter uns, aus Liebe zur ganzen Menschheit, ja selbst aus Liebe zu der schönen und gesundheitfördernden Gesangskunst dazu beitragen, dass ein Jeder die Tief-Einathmung kennen und ausüben lerne!“

Anmerkungen.

([1]) De diepe Ademhaling, hare verhouding tot de Gezondheid en de Zangkunst. Amsterdam, Firma Meyer 1877.

([2]) Durch ein' vollkommnes Athmen werden die Lungenzellen erweitert, wird die Thätigkeit ihres vegetativen und die Elasticität ihres Gewebes verstärkt, während das Zell- und Fettgewebe in den Intersticien schwindet. Die Lunge wird grösser und volltöniger. Im Gegentheil wird bei einer Beschränkung der Athemfunction, der Lungenbläschen, die Lunge kleiner und ihr Gewebe dichter.

Die Gymnastik des Athmens, Dr. Bicking, pag. 10.

([3]) Gräfenburger Mittheilungen Heft 1, pag. 7.

([4]) Die Heilung des Stotterns. Vieweg & Sohn, Braunschweig.

([5]) Leipzig, Amelang's Verlag.

([6]) Bei Rippeninspiration verändern die Ripphalter, die Rippheber, die Brüstigen und die Unterschlüssigen so sehr ihre Function, dass sie sogar zu excentrischen Inspirationsmuskeln werden.

Dr. Neumann, Athmungskunst des Menschen, pag. 43.

Ein ähnliches ist an den Bauchmuskeln zu beobachten. Auch sie, die bisher nur als Ausathmungsmuskeln Anerkannten, müssen die Rippen-Einathmungen befördern durch concentrische Contraction, also durch die Wirkung, die man ihnen bei Ausathmung bisher zugeschrieben hat.

De diepe Ademhaling. S. Ciccolini.

Anhang.

Auszüge

aus Dr. Franz Bicking's: Die Gymnastik des Athmens zur Heilung von verschiedenen Krankheiten, insbesondere der Schwindsucht. Berlin, Denicke's Verlag.

In der Bethätigung der Organe durch das ihnen entsprechende Aeussere liegt die Erhaltung wie die Steigerung ihrer Energie. Jedes Organ wird durch die Bethätigung seiner ihm innewohnenden specifischen Energie zu einer höhern Stufe seiner Lebensbefähigung entwickelt mittelst der ihm gleichartigen äusseren Reize.

In der Bethätigung der organischen Kraft durch seine specifischen Reize liegt allein die Erhaltung, Verstärkung und möglichste Verlängerung des Lebens.

Das Athmen ist die wichtigste Function in allem organischen Leben. Es bedeutet überhaupt dessen Besonderheit und dessen Verbindung mit der äussern Natur.

Die Wichtigkeit des Athmens erkennt man schon daraus, dass für das Organ desselben ein verhältnissmässig grosser Theil des Körpers verwendet worden ist.

Die Lunge ist das wichtigste Organ für den Körper und der vorzüglichste Träger der Gesundheit. Ihre ungestörte und gehobene Function bringt die Kraft, das Wohlsein und das freudige Gefühl hervor, welches aus der Harmonie der Thätigkeiten des Körpers hervorgeht. Die energiereiche Thätigkeit der Lunge zeigt sich in der Gestaltung des Körpers; durch dieselbe wird vollkommen ausgeführt, was die schöne Bildung des Körpers, besonders des Brustkastens, anbetrifft.

Im Alter werden jedoch die Rippen weniger bewegbar, und zugleich wird die Muskelthätigkeit schwächer. Daher geschieht das Athmen mehr mit Hilfe der beweglicher bleibenden kurzen Rippen und des Zwerchfells, das die grössere Energie besitzt und daher am spätesten abstirbt.

Die Lunge dehnt sich unter diesen Verhältnissen nach dem unteren leeren Raum des Brustfellsackes am meisten aus, wodurch der Brustkasten in seinem unteren Theile erweitert wird, oft so sehr, dass die unter dem Zwerchfelle liegenden Organe, insbesondere die Leber herabgedrückt werden; was jedoch auch durch eine überhaupt sehr entwickelte Lunge geschieht.

Bei dem gewöhnlichen Athmen ist die Ausdehnung der Lunge eine nicht vollständige; gewöhnlich wird nur der obere und mittlere Theil derselben ausgedehnt, um das nöthige Mass der Luft einzuathmen.

Bei der Beurtheilung der Lunge nach ihrer Ausdehnbarkeit achte man darauf, dass der Brustkasten durch die mit Luft sich füllende Lunge von innen her ausgedehnt wird, nicht vorzugsweise durch Abflachung des Zwerchfells und die Thätigkeit der Brustmuskeln. Durch letztere allein kommt eine scheinbare Ausdehnung zu Stande, wobei die Lunge selbst sehr unvollkommen sein kann. Je mehr im Allgemeinen die Hilfsmuskeln thätig sind, um den Brustkasten zu erweitern, desto unvollkommener ist die Ausdehnbarkeit der Brust von innen heraus. Durch die Muskeln soll ersetzt werden, was in der Lunge nicht erreicht werden kann.

Die mangelhafte Ausdehnung der Lunge hat auf die Form des Brustkastens im Gegentheil zu ihrer vollkommenen Ausdehnung einen ebenso entschiedenen Einfluss.

Die beschränkte Function der Lunge hat durch die unvollkommene Entkohlung des Blutes auf die ganze Organisation den grössten Einfluss. Bei dem unvollkommenen Athmen, wobei nur der obere Theil der Lunge ausgedehnt wird, entsteht zunächst eine Anhäufung in dem unteren Theile. Sie ist bei alten Leuten, vorzüglich bei denen häufig, wo das Blut von selbst schon venöser ist, und wird in dem Masse vermehrt, als der Athmungsprozess geringer ist, so dass die

Folge der Krankheit deren Ursache verstärkt. Befördert wird sie durch eine sitzende Lebensart, durch den Genuss vieler kohlen- und stickstoffhaltiger Speisen und Getränke. U. s. w.

Das Herz ist durch seine vorzugsweise mechanische Function an die organisch-chemische der Lunge gebunden. Es vermittelt den Blutumlauf in den Lungen, der vom Ein- und Ausathmen abhängig ist. Bei der grössern Selbstständigkeit des Herzens erkrankt es weniger leicht, sind jedoch Behinderungen in seinem Mechanismus durch Herzfehler vorhanden, so bilden sich diese, bei unzureichender Lungenthätigkeit, schneller in gefahrdrohender Weise aus.

Bei einem beschränkten Athmen bleibt eine unverhältnissmässige Menge von Kohlenstoff im Blute zurück, das dadurch zur guten Ernährung untauglich wird und Stockungen in den Organen, besonders in der Leber und Milz entstehen lässt.

Durch die beschränkte Ausscheidung des Kohlenstoffs wird die Fettbildung, als eine unvollkommene Ernährung, im Körper befördert. Man macht Thiere fett, bildet bei ihnen Fettlebern aus durch Beschränkung ihres Athmens bei Aufhebung der Bewegung und Einschliessen in eine dumpfe, mit Kohlenstoffverbindungen angefüllte, sauerstoffarme Luft. Man findet keinen fetten Menschen, der tief athmet. In der Bethätigung des Athmens, nicht in der Beschränkung der Nahrungsmittel oder einer besondern Auswahl derselben liegt daher die Hoffnung für solche, die durch übermässige Körperfülle belästigt sind.

Die Gymnastik des Athmens bezieht sich auf die Kräftigung der Lunge durch Erhöhung ihrer Function. Alle anderweitigen körperlichen Bewegungen haben nur in Beziehung hierauf ihren Zweck. Die Gymnastik geht direct von der Lunge aus, erstreckt sich von innen nach aussen, wogegen man sonst durch Uebung der blossen Muskelthätigkeit von aussen auf das Innere des Organismus zu wirken beabsichtigt. Diese Art der Gymnastik hat aber überhaupt nur einen geringen Einfluss auf die inneren Organe, ausser auf die Centraltheile der Bewegungsnerven.

Die Kräftigung der inneren Organe steht bei den Gym-

nastikern keineswegs immer im Verhältsiss zur Entwickelung der Muskeln. Oft leiden die Gymnastiker mit den stärksten Muskeln an Leberkrankheiten, durch Stauchung des Blutes beim Zusammenpressen des Athems entstanden. Ich habe einen Knaben von 14 Jahren gekannt, der das Meisterstück des Herkulesschwunges auf dem Recke 50 Mal hintereinander ausführte, aber eine sehr unvollkommen ausgebildete Lunge hatte, die in kurzer Zeit schwindsüchtig wurde.

Die Gymnastik der Lunge ist eigener Art, indem sie ihren Zweck nur in der Ausbildung dieses Organs hat.

Statt der starken Bewegung, durch die Gymnastik hervorgerufen, ohne richtiges Athmen, leistet das blosse tiefe Athemholen im Freien ungleich mehr. Erst wenn dieses geübt ist, wird es auch bei starker Bewegung wie beim Bergsteigen beibehalten und dadurch befördert.

Es ist auf das Bestimmteste der Grundsatz festzuhalten, dass die Thätigkeit der Organe von innen ausgeht und dass sie nur allein verstärkt wird durch die Uebung ihrer Function. Bei der Lunge wird sie es durch das Athmen, und da dieses durch eine mechanische Thätigkeit vermittelt wird, so liegt vorzüglich in der Bethätigung derselben, in der gymnastischen Uebung des Athmens der Einfluss, den die ärztliche Kunst auf die Lunge hat.

Man hat ohne die Gymnastik des Athmens durch blosse Einathmungen von medicinischen Stoffen eine Heilwirkung auf die Lungen ausüben, insbesondere die Schwindsucht heilen wollen. Dies hat sich wenig bewährt.

Nahrungsmittel haben hingegen einen grossen Einfluss auf die hervorgerufene grössere Thätigkeit der Lunge, und ihre Zuführung in geeigneter Art ist besonders nothwendig, um die gesteigerte Lungenthätigkeit zu unterhalten. Es sind dies die fetten, kohlen- und stickstoffhaltigen Mittel. Das mit ihnen gesättigte Blut drängt sich stärker nach der Lunge hin und ruft den Verbrennungsprozess in ihm stärker hervor, wodurch die Function des Organs gesteigert und gekräftigt wird. Eine grosse Bedeutung hat in dieser Hinsicht der Alkohol, der unter Bethätigung der Thätigkeit der Lunge von ihr wieder ausgehaucht wird. Seine Anwendung ist vorzugsweise zu

berücksichtigen. Die Nahrungsmittel werden bei der Gymnastik des Athmens in grösserer Masse vom Körper verlangt. Durch ihren angemessenen Gebrauch wird die Gymnastik von innen her unterstützt. Ernährungs- und Athmungsprocess greifen ineinander.

Mittel, die specifisch auf die Lunge wirken, die der Lungenthätigkeit von aussenher adäquat seien, die insbesondere die Schwindsucht specifisch heilen, wie man vorgiebt, giebt es nicht.

Bei der Gymnastik des Athmens kommt es darauf an, dass die Ausdehnung der Lunge, unter gleichzeitiger langsamer Erweiterung des Brustkastens, vorzüglich vermittelst des Einathmens hervorgebracht wird. U. s. w.

Bei der Gymnastik des Athmens entstehen anfangs oft verschiedene Beschwerden in der Brust, Schmerzen in den sich ausdehnenden Muskeln. U. s. w.

Man kann aber die Uebung unbedenklich fortsetzen, da die Schmerzhaftigkeit gerade dadurch wieder aufhört.

Die dem Einathmen entgegengesetzte Art der Uebung besteht in dem möglichst kräftigen Ausathmen der in grosser Menge eingeathmeten Luft aus der Lunge und ist die zweite Art der Uebung, die erst auf Grund der ersten vollzogen werden kann.

Im Anfang fällt es schwer, einen ununterbrochenen Athemzug zu machen; dann athme man in kleinen, aber den gezogenen Athem nicht unterbrechenden Absätzen und erst dann, wenn man die richtige Art des Athmens begriffen hat, in einem anhaltenden, gleichmässigen Zuge. Der Einathmende hat bei der Uebung das Gefühl, als sei es allein die Lunge, welche sich eigenmächtig ausdehne, und er bringt es nach und nach dahin, in diesem Gefühl einzelne Theile der Lungen stärker ausdehnen zu können.

Die Lunge wird der Mittelpunkt der Kraft des ganzen Körpers. Dadurch wird ihre Widerstandsfähigkeit so vermehrt, dass sie nicht allein den schädlichen Einflüssen von aussen widersteht, sondern auch denjenigen, die von anderen Organen auf sie ausgeübt werden, während sie selbst den belebenden Einfluss auf den Gesammtkörper gewinnt.

Kraft, Gesundheit und Frohsinn des Lebens liegt zumeist in der Lunge, im Athmen.

Das energiereiche Athmen vermehrt die Wärme des Körpers und steigert den ganzen Lebensprocess, ohne ihn zu erschöpfen, da es die Factoren der Aneignung und Ausscheidung kräftig erregt und aus diesem Grunde die organische Thätigkeit des Lebens immer wieder neu erzeugt unter gesteigerter Ernährung. Wie durch das Athmen die Wärme vermehrt wird, sieht man bei starker Kälte, gegen die man sich mehr als durch warme Bekleidung, durch tiefes Athemholen zu schützen vermag.

Ein richtiges Athmen ist bei allen stärkeren Bewegungen von grösster Wichtigkeit.

Indem die Gymnastik des Athmens durch die hervorgerufene grössere regelmässige Thätigkeit der Lunge den Lebensprocess derselben steigert, wirkt sie zur Heilung der Lungenkrankheiten, die neben ihrem specifischen Ausdrucke, in einer unvollkommenen Function des Organs ihren Grund haben.

Die hauptsächlichste Krankheit der Lunge ist die Schwindsucht. Auf sie richten wir allermeist unsere Aufmerksamkeit.

Die Krankheit geht zunächst von den Lungen aus, ist aber auch in einer allgemeinen Anlage des Körpers vorausgesetzt, die man die schwindsüchtige nennt.

In allen Fällen ist eine mangelhafte Function der Lunge vorhanden, mit welcher gleichmässig die Schwindsucht zur Entwicklung kommt. U. s. w.

Die quantitative Wirkung auf die Lungen besteht in der Bethätigung und Verstärkung ihrer Function, wodurch sie sich zu einer gesteigerten Energie erhebt und ihre krankhafte Beschränkung überwindet. Es gilt der Grundsatz: in der Uebung der Function eines Organs liegt dessen Kräftigung.

Dies wird ausgeführt allein durch die Gymnastik des Athmens. Das Gegentheil davon ist die Beschränkung der Lungenthätigkeit durch schwaches Athmen, Ruhe, geringe Ernährung, Aufenthalt in frischer Luft, deren Sauerstoffgehalt vermindert ist.

Mit der Bethätigung der Lungenfunction hebt sich der

Bildungsprocess des ganzen Körpers, die Blutbildung und Ernährung unter lebhaftem Verlangen nach Nahrungsmitteln. Dieses überträgt den Nutzen auf die durch die Gymnastik sich belebende Lunge. So wird eine Heilung der schwindsüchtigen Lunge, in manchen Fällen sogar ein aussergewöhnlich kräftiger Zustand derselben und des ganzen Körpers erreicht, gegründet auf die pathologische Einsicht in die Krankheit.

Blosse Arzneimittel haben auf die Heilung nur einen geringen Einfluss. Sie stehen der mechanischen Einwirkung fern; was durch jene erreicht werden muss, können diese nicht vollbringen.

Die Art der Schwindsucht, die zunächst von der Lunge selbst ausgeht und in deren schwachen Organisation angelegt ist, geht selbst in den Fällen, wo das Organ schon mehr beschädigt ist, auf eine sehr erfreuliche Weise ihrer Heilung entgegen.

Diese ist sicher zu erwarten, wenn der krankhafte Process in der Lunge noch einzeln und zerstreut ist und das Einathmen die Beschränkung der Lunge noch überwinden kann, was man durch die Ausdehnbarkeit derselben in der früheren Weise erkennt.

In manchen Fällen wird die Lunge allerdings freier, das Athmen leichter, dagegen entsteht eine Reizung der Darmschleimhaut, indem sich die Tuberkeln dorthin ablagern.

Ich habe jedoch viele Fälle beobachtet, wo die Lunge eine solche Energie erreichte, dass durch sie, bei gleichzeitiger Kräftigung des Körpers, auch die starke constitutionelle Anlage überwunden wurde, die sich bei allen andern Gliedern der Familie tödtlich ausbildete.

Bei gutem Appetit ist die Heilung überall vorauszusehen. Indem durch die verstärkte Function der Lunge der Ernährungsprocess gehoben und durch die Zuführung nährender Stoffe die Blutmischung verbessert wird, schreitet die Genesung fort. Die zuträglichen Nahrungsmittel sind die kohlen- und stickstoffhaltigen, besonders thierische Fette, weil sie das stärkere Athmen bedingen, welches befördert werden soll.

Was bei dieser weit verbreiteten und so viele Todes-

opfer fordernden Krankheit der Schwindsucht zur Heilung geschehen kann und auf physiologische Wahrheit begründet, wesentlich nur auf der Hebung des Lebensprocesses der Lunge und des ganzen Körpers über seine krankhafte Beschränkung beruht, wird nur durch die Gymnastik des Athmens in Verbindung mit der Kräftigung der Nutrition erreicht.

In der Gymnastik des Athmens liegt die Methode zur Heilung der Schwindsucht.

Die Gymnastik des Athmens leistet noch in anderen Krankheiten der Lunge und des übrigen Körpers einen heilenden Einfluss.

Beklemmung, Herzklopfen, sogenannter Herzkrampf werden durch ein verstärktes, tiefes, regelmässig unterhaltenes Athmen am leichtesten temporär beseitigt oder gemindert und wohl auch zuletzt nicht mehr empfunden, da sich der Kranke bei vollständiger Lungenthätigkeit an sie gewöhnen kann.

Das weibliche Geschlecht erfährt den grossen Nutzen davon, sobald es sich der Gymnastik des Athmens befleissiget, die das Mittel ist, überzarte, vor Schwäche fast vergehende Frauen zu kräftigen Menschen zu machen.

Bei der Entkohlung des Blutes durch die Lunge bezieht sich die Uebung des Athmens auf alle Krankheitsverhältnisse, die dadurch entstehen, dass sich das in der Lunge unvollständig entkohlte Blut nach den Unterleibsorganen, besonders der Leber hindrängt. U. s. w.

Daher der bedeutende Nutzen der Lungenübung auf die Zustände, die man im Allgemeinen Hämorrhoiden nennt.

Bei alten Leuten ist es von ganz besonderer Wichtigkeit, die Athmung zu bethätigen, weil bei dem erlahmenden Lebensprocesse, indem die Factoren der Aneignung und Ausscheidung sich abstumpfen, der Körper, vorzüglich Leber und Lunge mit den verbrauchten Stoffen der Organisation überfüllt werden. U. s. w.

Von anderen Krankheiten, bei welchen das Athmen von besonderer Wichtigkeit ist, hebe ich den Typhus hervor.

Bei typhösen Kranken ist die Ausdehnung der Brust und die Thätigkeit der Lungen beschränkt, da der Einfluss des Gehirns und auch des Rückenmarks auf die Lungen vermindert ist. Die Kranken gehen hauptsächlich durch verminderte Respiration zu Grunde. Die frische Luft allein hilft nicht, wenn sie nicht hinlänglich eingeathmet wird. U. s. w.

Abgesehen von Krankheiten ist die Gymnastik des Athmens in dem Einziehen und Ausstossen der Luft insbesondere für Sänger vortheilhaft. U. s. w.

Ich benutze das Singen oft zum Heilzwecke. Dagegen bringt ein unausgebildetes Athmen beim Singen die Organe in Gefahr der Erkrankung. Nicht selten entsteht Blutspeien durch die Anstrengung der Lunge, den letzten Vorrath der wenigen in die Lunge aufgenommenen Luft mit Hilfe der Brustmuskeln herauszupressen, wonach man genöthigt ist, übermässig kurz und schnell zu athmen. Dabei sieht sich der Sänger seiner zwangvollen Bemühung wegen von denen, die ihn hören, bemitleidet, was ihm sicher nicht angenehm sein kann.

Leider ist folgende Erfahrung die allgemeine, die sich mir besonders bei Damen bestätigt hat. Es hat jemand eine schöne Stimme, als sogenannter Natursänger erregt er Bewunderung. Man sagt ihm, diese Stimme muss ausgebildet werden; es liegt ein Capital in derselben. Ein Gesanglehrer übernimmt die Ausbildung, es geht eine Weile gut, eine rosenfarbige Zukunft stellt sich dar. Ohne die Sorge für die gymnastische Ausbildung der Organe macht sich allmälig eine Behinderung im Singen bemerkbar; man muss pausiren, wird auf's Land geschickt, muss Milch trinken; man fängt wieder zu singen an, fasst neue Hoffnung — umsonst. Das Hinderniss stellt sich von neuem ein; es ist mit dem Singen vorbei.

Die Gymnastik des Athmens, wobei der Brustkasten von innen heraus nach dem organischen Principe aller Bildung ausgebildet wird, ist das einzige Mittel, eine schöne Gestaltung des Körpers zu erreichen oder diese noch zu erhöhen. U. s. w.

Man kann in sehr kurzer Zeit das beste Resultat erreichen, einen plastisch schönen Körper auszubilden, wie man selten sieht, oder eine Form eines Verunstalteten verbessern durch die Athmungsgymnastik.

Die gewöhnliche Orthopädie leistet dagegen sehr wenig, weil sie von dem falschen Principe ausgeht, als gewinne der Körper seine Gestaltung von aussen nach innen.

Vorzüglich in der Gymnastik des Athmens liegt die Gesundheit und Ausbildung des Körpers; seine Haltung ist gehoben, sicher, zeugt von Kraft und Lebensmuth; man sieht mit Freude, wie das frische Leben gleich Ebbe und Fluth in der vollen Brust waltet.

Dr. Paul Niemeyer: Die Hustenkrankheiten.

Brustbräune.

Fürwahr, Ihr jungen Eltern, lernt es von diesen Zigeunern oder nehm't es von mir auf guten Glauben hin: die Hustenplage Eurer sonst gesund geborenen Lieblinge ist nur die Folge der von Muhmen und Ammen gelehrten naturwidrigen Kinderpflege; sie wird nicht eher verschwinden, als bis Ihr Euch gewöhnt, Euren Kindern neben richtiger Kost auch gute Luft zukommen zu lassen und sie gegen Erkältung abzuhärten!

Croup.

Die Mutter thut schon vollkommen ihre Schuldigkeit, wenn sie den kleinen Kranken von jeder, die Bewegung der Brust und der Arme hemmenden Fessel befreit, es überhaupt leicht gekleidet hält und stets reine, frische Luft hereinlässt, denn der Fiebernde, der Lufthungrige verlangt ebenso für seine Lungen reine, kalte Luft, wie für den Magen frisches Quellwasser. Die Stube mag geheizt, ein Fenster aber offen stehen, wo dann das Ofenfeuer die frische Luft hereinzieht.

Keuchhusten.

Hat zwar meine auch anderwärts veröffentlichte Lehre von dieser Krankheit viel Widerspruch erfahren, so habe ich mich doch durch fortgesetzte Beobachtung von ihrer Richtigkeit überzeugt und bin jetzt sogar geneigt, den Stickhustenanfall für einen „falsch verarbeiteten" Hustenact zu erklären, den man dem Kinde abgewöhnen muss und, wie ich's schon mancher Mutter zeigte, kann. Zunächst lasse man's in der freien Zeit 3 Mal täglich etwa 20 Mal hintereinander erst recht tief Athem holen, dann den Athem so lange als möglich anhalten und hierauf langsam ausathmen. Nebstdem belehre man's, dass es dem Hustenreiz nicht gleich nachgeben, sondern ihn zu unterdrücken suchen müsse. Kündigt sich nun ein Anfall durch einen meist vorhergehenden einfachen Hustenstoss an, so fahre man's ein wenig barsch an, heisse es den Athem anhalten, langsam ausathmen. Zur Belohnung bekommt's dann einen Apfel oder Apfelsine.

Grippe.

Man braucht nur mit Willen Athem zu holen und auszuathmen, was Einem draussen in der freien, kühlen Luft leichter gelingt als drinnen in der unreinen, warmen Stube. Giebt man dagegen nach, schliesst sich daheim ab, lässt den Ofen heizen, so wird der Husten nur ärger. So ist die geläufige Redensart zu verstehen, dass Schnupfen, wenn behandelt, 14 Tage, wenn nicht behandelt, 8 Tage dauert! — In der That ist es das Beste, kurzen Process zu machen: ein entschlossener Spaziergang, dem man ein warmes Bad mit kalter Brause vorhergehen lässst.

Blutspucken.

Wiederholtes Blutspucken ist allerdings ein Zeichen, dass die Lunge vom Husten angegriffen und es Zeit ist, die Unthätigkeit aufzugeben, eine regelmässige Athmungs- und Luftcur zu unternehmen. Besonderer Heilmittel oder ruhigeren Verhaltens, ausgenommen Vermeidung lauten Sprechens bedarf es beim Blutspucken nicht.

Lungenblutsturz.

Hustenreiz erregt der Blutsturz dadurch, dass das in die Lungenzellen ergossene Blut Lufthunger und selbst Erstickungsnoth erzeugt, auch als fremder Körper gleich dem gewöhnlichen Auswurfe die Schleimhaut reizt. Schon mancher Blutstürzige ist lediglich dadurch jäh ums Leben gekommen, dass man ihn hat — ersticken lassen!

Das Richtige wäre, ihn kräftig aufrütteln, die Brust vom Gewicht der Arme durch Hochheben befreien, die Athmung durch Drücken des Brustkorbes, Zureden, Hereinlassen frischer Luft in Gang bringen, denn das nun einmal ausgetretene Blut muss auch zum Munde hinaus.

Starke, jähe Bewegung soll er allerdings vorläufig meiden, aber seine Lungenthätigkeit soll er erst recht üben und nebenbei durch tägliches Schwitzen, am besten in nasskalter Einpackung, dem Blutdruck eine Schleuse nach dem Hautorgane zu öffnen.

Hat man den Kranken nur erst im Gemüthe beruhigt und dann dazu gebracht, recht tief Athem zu holen, den Athem anzuhalten und nun rasch auszuathmen, so werden sich beide Theile bald überzeugen, dass die Lunge selbst es am Ersten in ihrer Macht hat, die eigene Wunde zu schliessen.

Wesentlich begünstigt aber wird sie durch gewohnheitsmässige Vernachlässigung der Athemgymnastik, besonders durch die thörichte „Schonung", die sich solche Patienten mit unbeweglicher Lebensweise und schlechter Luft auferlegen, während sie anderseits hehufs sogenannter Stärkung zu viel essen und trinken.

Fleissige Körperbewegung und besonders Athemgymnastik in frischer, reiner Luft, regelmässiges Baden und enthaltsame Nahrungsweise ist die einzig wirksame Cur.

Lungenentzündung.

Das beste Lösungsmittel für den Husten ist fleissige Einathmung von heissen Wasserdämpfen aus dem Inhalationsapparat und ferner möglichst häufige Uebung des einseitigen Tiefathmens mit der kranken Seite, während der Arm derselben über den Kopf geschlagen wird.

Mit dem hier beschriebenen einfachen Verfahren, bei dem aber stetiges Offenhalten des Fensters (Tag und Nacht) eine Hauptrolle spielt, habe ich alte Leute binnen 14 Tagen von der Lungenentzündung, bei der sie dunkles, reines Blut spuckten, wieder auf die Beine gebracht. Trat starker Kräfteverfall mit Kaltwerden ein, so bewirkte ein Glas Moselwein neues Aufleben und kritischen Schweissausbruch.

Brustfellentzündung (Pleuritis).

Die Behandlung ist ziemlich dieselbe wie bei der vorigen Krankheit. Abermals ist Zufuhr frischer, reiner Luft wesentliche und fleisige Uebung im einseitigen Vollathmen Monate lang fortgesetzt, um die Verkrümmung zu verhüten und die gedrückte Lunge möglichst wieder auszudehnen.

Brustfellrheumatismus.

Das Brustfell wird hierbei gewissermassen geknautscht. Schwitzen, Schröpfen und dergl. ist unnütz, besser: Uebung im einseitigen Vollathmen bei freier Haltung, warmes Bad und darauf lebhafter Spaziergang.

Brustwassersucht.

Alle schwer verdaulichen Speisen, schäumende Getränke blähen auf und oft sind „versetzte Winde“ die Hauptklage. Das macht, weil blähende Nahrungsstoffe die Bauchpresse lahm legen, auf deren Gebrauch beim Athmen solche Patienten vorzugsweise angewiesen sind.

Lungenspitzenschwindsucht.

Der Lungenschwindsüchtige soll früh aufstehen und sogleich sich draussen im Freien ergehen unter geflissentlichem Tiefathmen, gleichgiltig, ob es gutes oder schlechtes Wetter ist. Hierauf ein Trunk ungetaufter, mässig erwärmter Milch; später ein guter Frühstücks-Imbiss mit einem Glase kräftigen Bieres oder einem Schoppen reinen Moselweines. Nach dem Mittagsmahle kurze Ruhe, dann längere Zeit fortgesetztes lautes Lesen, Singen (Gesang-Unterricht), auch wohl Erlernung eines Blasinstrumentes. Hierauf eine längere Fussparthie, womöglich eine Anhöhe hinauf, abermals unter absichtlichem Vollathmen.

Iclom.

Die klimatischen Curen wirken nur dadurch, dass sie in schöner Landschaft stets frische, reine Luft in Fülle bieten, durch Spaziergänge, namentlich Anhöhen hinan, zum Tiefathmen unwillkürlich reizen, und was die Hauptsache — dass der Curgast sich hier mit Eifer und Ausdauer der Athemcur widmet, überhaupt streng nach Vorschrift lebt, befreit von der Misshandlung dreinredender Muhmen mit ihrem „Inachtnehmen".

Ueberhaupt müssen die Klagen über die Machtlosigkeit der ärztlichen Kunst bei Schwindsucht mit dem Vorwurfe zurückgegeben werden, dass immer erst Ernst gemacht wird, wenn es zu spät ist. Die Aerzte freilich sollten darauf dringen, dass mit der Behandlung der Schwindsucht so angefangen werde, wie es jetzt gewöhnlich erst in der letzten Stunde geschieht, nämlich mit einer Luft- und Athmungscur, wie sie vorhin für den Fall der Anlage entworfen wurde. Die an den klimatischen Curorten gewonnenen Erfolge sprechen deutlich genug dafür, dass das von falschen Freunden der hustenkranken Menschheit anscheinend in Erbpacht genommene und mit einer sündhaften Steuer belastete Trostwort „Schwindsucht heilbar" ohne erhebliche Kosten, ohne Künstelei und Quälerei, selbst ohne laufende ärztliche Behandlung wahr zu machen ist.

Zur Noth jedoch ist die Athmungscur auch daheim ausführbar, wenn nur Ernst genug vorhanden ist, um den mancherlei Hindernissen mit Ausdauer entgegenzutreten, sich auch nicht abschrecken zu lassen, wenn die ungewohnte Lebensweise zu Anfang schlecht zu bekommen scheint.

Athmungs-Kunde.

Der Culturmensch muss, wenn er seine geistigen, materiellen und socialen Vorzüge nicht mit einer Schändigung des Leibes, namentlich nicht mit Lungensiechthum aufwiegen will, seine Culturbestrebungen an erster Stelle auf Ausbildung und Erhaltung des Athmungslebens richten, sich eine Athmungskunst schaffen und dieser mit demselben Eifer zugethan sein, den er der Nahrungkunst widmet.

Er athme durch die Nase, nicht durch den Mund.
Er trage keinen Jeffrey'schen Respirator.
Er übe sich täglich im Vollathmen.

Dr. Niemeyer:

***Merksprüche für Brustkranke und Solche, die es nicht werden wollen.**)**

Was Speise und Trank für den Magen, das ist reine Luft für die Lunge; was Gift für jenen, das ist unreine Luft für diese.

Wie man den Magen nicht von der Lunge aus curirt, so hilft es auch der Lunge nichts, wenn man für sie mit dem Magen einnimmt.

Frische Luft, ordentlich eingeathmet, ist das Lungen-Universalmittel.

Der Lunge zu Liebe müssen wir unsere Haut zu Markte tragen, uns abhärten.

Von der Lunge her kann man sich nicht erkälten, wohl aber erhitzen.

Weg mit dem Jeffrey'schen Respirator!

Die Thüren sind dazu da, dass sie geschlossen, die Fenster dazu, dass sie aufgemacht werden.

Die Gesundheitslehre verlangt für jede Person im Binnenraume einen Luftwechsel von 60 Kubikmetern in der Stunde.

Ventilation und Zugluft sind zweierlei.

Schlafen bei offenem Fenster heisst nicht: stets alle vier Flügel sperrangelweit, sondern je nach Umständen nur die oberen oder auch nur einen ganz, oder nur theilweise offen lassen.

---

*) Diese, ursprünglich in der „Illustrirten Zeitung" abgedruckten und aus ihr in eine grosse Zahl anderer Blätter, zum Theil ohne Angabe meiner Autorschaft, übergegangenen „Merksprüche" mögen bei der ihnen zu Theil gewordenen Popularität auch in dieser Schrift eine Stelle finden.

Kinder legen sich Nachts nur blos, wenn die Schlafstube zu warm, kein Fenster offen ist.

Stickhusten kommt meistens von Staubluft.

Nicht auf dem Wege zur oder von der Schule, sondern in der Schulstube werden die Kinder krank.

Tänzerinnen bekommen Auszehrung nicht vom kalten Trinken, sondern von der heissen, staubigen Luft und vom Schnürleib.

Blutsturz darf nicht luft- und wasserscheu behandelt werden.

Briefträger bleiben gesund, weil sie sich stets in freier Luft bewegen; Stubenhocker werden brustkrank, weil sie das Gegentheil thun.

Die Lungenschwindsucht hat sich die civilisirte Gesellschaft selbst als „Geissel" aufgebürdet: nicht die Stadtluft, sondern die städtische Lebensweise erzeugt sie.

An Luftcur- oder Brunnenorten wird man gesund, weil man beweglich und nüchtern lebt, draussen fleissig athmet, Wasser trinkt und badet, anstatt sich in's Bett zu legen und Arznei einzunehmen.

Lungenschwindsucht ist heilbar, wenn der „Candidat" gleich daheim eine Athmungs- und Bewegungscur gebraucht; nachher ist's oftmals zu spät!

Lang lebe der Luftfreund!!

***Nr.* 25 *der Zeitschrift:* „*Ueber Land und Meer.*"**
Medicinische Briefe von Dr. Theodor Stein.

Fassen wir nun nochmals in Kürze das Resultat unserer Erörterungen zusammen, so halten wir es für unsere Pflicht, gerade an diesem Orte illusorische Hoffnungen auf ihren wirklichen Werth zurückzuführen.

Ein specifisches Mittel, d. h. ein Medicament, welches durch undefinirbare Kraft die Lungenschwindsucht heilen kann, giebt es leider nicht. Dagegen können viele Lungenleidende bei vernunftgemässer Lebensweise, besonders unter Einhaltung einer rationellen Athmungsdiätetik geheilt, gerettet und dem schon verloren geglaubten Leben wiedergegeben werden.

Nr. 14 *der „Gegenwart“: F. Dornblüth.*

Auch das Tiefathmen vor den sogenannten Inhalationsapparaten verdankt seine günstigen Folgen zum grossen Theile, häufig wohl ganz allein, seinen mechanischen Wirkungen. Längst vor der Erfindung der heute so viel gebrauchten und missbrauchten Dampfzerstäuber, durch welche Wassernebel mit irgend welchen Arzneistoffen zur Einathmung gebracht werden sollten, war das häufige Spielen von Blasinstrumenten als Mittel gegen die Schwindsucht angesehen und würde diesen Ruf wohl mehr befestigt haben, wenn nicht die schlechte Luft, worin Musiker meistens zu athmen haben, nächtliche Anstrengungen, sowie überhaupt zu grosse Anstrengungen, die zum Trunke verleiten, die günstigen Folgen nur zu häufig mehr als ausgeglichen hätten. Der Engländer Ramadge suchte auf andere Art durch angestrengtes Athmen die Schwindsucht zu heilen; die Höhencurorte suchen durch das in der dünneren Luft leichtere und nöthigere Tiefathmen, unterstützt durch mässige, sehr vorsichtig gesteigerte Bewegungen, das gleiche Ziel zu erreichen. Auch Professor Rokitansky erklärte tiefe, häufig wiederholte Einathmungen zur Lüftung und Entwicklung der Lunge und zur Kräftigung der Athemmuskeln (die er zu gleichem Zweck häufig electrisiren liess) ausdrücklich für einen ganz wesentlichen, unentbehrlichen Theil seiner Cur, die aber wegen der unter Umständen vorhandenen Gefahren (besonders Blutungen) eine ärztliche Leitung und Aufsicht erforderten.

In manchen Formen von Schwindsucht leistet die Einathmung von Wasserdämpfen, oder eigentlich von sehr fein zerstäubtem Wasser, wegen der stark abkühlenden Wirkung des kalten Nebels durch beigemischte warme Wasserdämpfe erwärmt, gute Dienste zur Lockerung und Auflösung zäher Schleimmassen, die dann leichter durch Husten herausbefördert werden. Theils um die schleimhautreizende Wirkung des reinen Wassers zu mildern, theils um noch andere Einflüsse auf die Innenfläche der Athemwerkzeuge auszuüben (schleimlösende, hustenreizmildernde, Absonderung beschränkende, geruchverbessernde und desinficirende), werden in dem zu zerstäubenden Wasser häufig Stoffe aufgelöst oder

demselben beigemengt: wie Kochsalz, kohlensaures Natron (auch natürliche Lösungen solcher Salze in Gestalt von Mineralwässern werden vielfach benutzt), Karbolsäure, Theer, Terpentinöl und also auch benzoësaures Natron. Die Wirkung der meisten erstreckt sich nicht viel über die grösseren Luftwege, bis etwa in deren Verzweigungen zweiter und dritter Ordnung hinaus, bis in die Endbläschen der Lunge, wo die Zerstörungen der Lunge ihren vorzüglichsten Sitz haben, kommen wahrscheinlich nur die balsamischen, bei geringer Wärme flüchtigen Stoffe, schwerlich aber die nur in Wasser auflöslichen, wie benzoësaures Natron. Jedenfalls können nur äusserst geringe Mengen dieses Stoffes weit genug vordringen, um so weniger natürlich, je weniger die schwindsüchtige Lunge zu ausgiebigen Athembewegungen im Stande ist. Jedenfalls sind die Berechnungen der von dem angeblichen Heilmittel erforderlichen Mengen ganz illusorisch, da man auch nicht annähernd bestimmen kann, wie viel oder wie wenig davon an die Orte der Zerstörung gelangt. Wie dem aber auch sein mag: sorgfältigst angestellte Beobachtungen haben inzwischen sonnenklar dargethan, dass gerade die Einathmungen des Natronbenzoats nicht nur den Schwindsüchtigen gar nichts nützen, sondern im Gegentheil durch Erregung von Uebelkeit und Appetitlosigkeit, durch heftigen Hustenreiz, der sogar Blutsturz veranlasst hat, und andere unangenehme Nebenwirkungen bestimmt Schaden anstiften.

Wenn es gelungen ist, klar zu machen, dass die bei dem Gebrauche des benzoësauren Natrons sichtbar gewordenen Besserungen nicht diesem Mittel, sondern anderen Umständen oder Einwirkungen zu verdanken sind, so dürfen wir das verwerfende Urtheil auf alle anderen Arzneien ausdehnen, die zur Beseitigung einzelner Nebenerscheinungen oder Folgen der sehr verschiedenartig sich entwickelnden und verlaufenden Krankheit nützlich oder sogar nothwendig sein können, niemals aber die Krankheit selbst zu verhüten oder zu heilen vermögen. Zu diesem Ziele können nur je nach den Besonderheiten des Einzelfalles auszuwählende und mit sachverständiger Umsicht zu leitende Methoden führen, von denen die hauptsächlichsten kurz angedeutet sind. Dabei hat nicht

nur der Arzt, sondern auch der Kranke mehr Geduld, Ausdauer und Willenskraft aufzuwenden, als wenn sie von einem oder vielen sogenannten Heilmitteln das Heil erwarten. Mit Geduld und Entsagung einerseits, mit Muth und Ausdauer andererseits ist nicht nur die drohende Krankheit oft zu verhüten, sondern auch die ausgebrochene nicht selten zu heilen. Jedem Schwindsuchtcandidaten und jedem Schwindsüchtigen sollte man als Mahnung und Wahlspruch das valere aude in's Herz schreiben, welches nicht nur heisst: wage gesund zu sein, sondern auch: wage die Gesundheit zu erstreben.

Aus l'Atmosphère C. Flammation. Paris, Hachette. pag. 77.

„Nous nous nourrissons aux trois quarts d'air et nous devons de mander le demier quart à des éléments en apparence plus solides. mais qui sont composés des éléments consti tutifs de l'air. pag. 84, Quoique tout le monde respire tout le monde ne soit pas bien respirer."

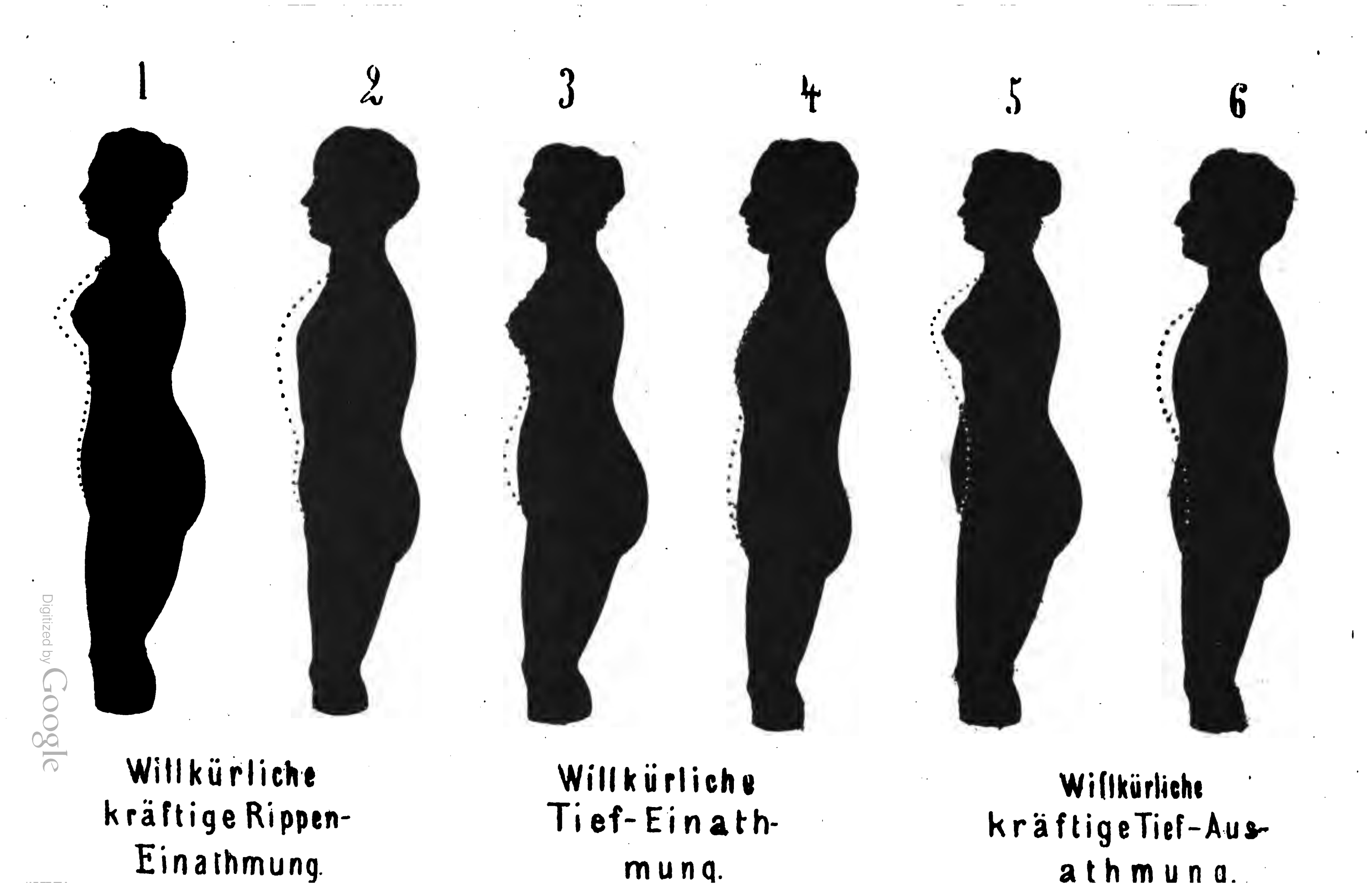
Aus L'Art de la lecture par Legouvé. Paris, Hachette.

„On ne lit bien que si l'on respire bien, et on ne respire bien que si on l'a appris."

So dringet eine grosse Anzahl Gelehrter der alten und neuen Schulen darauf, dass wir kräftig ein- und ausathmen sollen. Wozu dient dies aber, so lange wir nicht wissen, wie wir es thun sollen. So lange man es uns nicht lehrt, neben so vielen anderen weniger unbedingt nöthigen Dingen, in welchen wir unterwiesen werden? Ist doch die Athmung die belangreichste Function des Lebens! Und dennoch, wer denkt daran? Ein seltener Gelehrter, ein seltener Heilkundiger! Und dann auch nur meistens in der Theorie. Ja, theoretisch ist es ihnen allen bekannt, dass die Athmungsübungen die Gesundheit befördern und dass man dieselbe stets dann benachtheiligt, wenn man sich das Tiefathmen unmöglich macht.

Wozu dient denn aber die Theorie des Gelehrten, sobald sie nicht in die Praxis eingeführt wird? Wozu Kenntniss und Wissenschaft dem Laien, wenn er sie nicht auch zu seinem physischen Wohl anwenden lernt?

Rammingsche Buchdruckerei in Dresden, gr. Kirchgasse 6.


1
2
3
4
5
6
Willkürliche kräftige Rippen-Einathmung.
Willkürliche Tief-Einathmung.
Willkürliche kräftige Tief-Ausathmung.

Madam Ciccolini is now landlady
of hotel at Arnheim Holla[nd]
a/c Mrs. Case -

Dresden,
Rammingsche Buchdruckerei,
gr. Kirchgasse 6.

